№25 (423) декабрь 2012

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

К рябине пойду — тоску отгоню, к дубу пойду — сил обрету

16+

СТР. 20

Кошмарики

НА ТРАССАХ ВОРУЮТ ДАЖЕ КРОВЬ

Из Брянска в Нижний Новгород специальный автомобиль перевозил контейнер с пакетами плазмы, зараженной гепатитом В и сифилисом. Во время остановки на дороге, когда водитель зашел в кафе перекусить, контейнеры украли. Где их теперь искать, никто не знает. Зараженная плазма может попасть в клиники, если преступники вздумают найти покупателей на «ценную» находку, а кто-то из медиков нарушит инструкцию и использует ее для оздоровления больных. Хочется верить, что этого не случится и злополучный контейнер похитители просто выбросили.

ПОСЛЕ КРАЖИ УГОДИЛИ В БОЛЬНИЦУ

В Москве трое подростков 11 и 12 лет попали в больницу после того, как им не удалось украсть мармелад из магазина. Охранники задержали их, но вызывать полицию не стали. А заперли детей в подсобном помещении и позвонили их родителям. Один из воришек позвонил маме и рассказал ей, что его вместе с товарищами заперли в кладовке и что им плохо. Женщина вызвала к магазину полицию. Когда она и полицейские прибыли на место, пришлось вызывать скорую: у троих юнцов врачи диагностировали сильнейший нервный срыв. Их госпитализировали в больницу.

ОТ ВОЛКА ПРИШЛОСЬ ОТБИВАТЬСЯ

В селе Новый Бирюзак, Кизлярского района Дагестана, волк напал на женщину. Айшат Максудова чинила обвалившуюся ограду для скота, когда на нее вышел зверь. Он зарычал и вцепился женщине в бедро. Айшат повезло: в руках у нее был топор, им она несколько раз ударила по голове хищника. На крики женщины прибежали родные и соседи. Окровавленную Айшат отвезли в больницу. Сейчас она лежит в травматологии. Ей колют сыворотку от бешенства. В лаборатории подтвердили: волк напал на женщину потому, что был поражен вирусом бешенства. Волков развелось в последнее время слишком много. Серые разбойники частенько устраивают набеги на села, утаскивают собак, телят и овец. Жителям надо быть осторожными с дикими животными.

Полезно знать

● **От бронхита.** Пропустите через мясорубку 1 кг спелых помидоров и 50 г чеснока. 300 г корня хрена натрите на терке и смешайте с чесночно-помидорной смесью. Разложите в стеклянные банки, плотно закройте крышками и храните в холодильнике. Принимайте в подогретом виде по 1 ст. ложке 3 раза в день.

● **При мастопатии** измельчите красный лук, наполните им половину пол-литровой банки, доверху залейте медом и настаивайте 14 дней в прохладном месте. Затем профильтруйте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

● **Чтобы избавиться от фурункула,** 1 ст. ложку семян льна залейте 1 стаканом молока и варите на слабом огне до загустения. Теплую кашицу нанесите на ватный тампон и приложите к больному месту. Повязку меняйте каждый день.

Новости

В РОССИИ предлагается запретить рожать троих и больше детей с помощью ЭКО, поскольку не все из них выживают: 500-граммовые младенцы часто бывают обречены.

СОЗДАН бюстгальтер, распознающий рак груди. Внутри его специальное устройство, передающее информацию о размере опухоли и степени распространенности рака. В широкую продажу такой бюстгальтер поступит в 2013 году.

В МОСКВЕ открылся первый в России кинотеатр, в котором можно будет посмотреть фильмы лежа. Новый кинотеатр «Пионер» рассчитан на 370 мест, из которых 50 специальных лежанок будут выделены для просмотра фильмов в горизонтальном положении. Днем в кинотеатре можно посмотреть классическое кино, а лежать разрешается с 21.00 часа и хоть до самого утра.

В ПЕРМИ солдат-срочников, выбравших альтернативную службу, кроме больниц и интернатов будут отправлять служить... в балет. Заявки на призывников поступили от ведущих культурных учреждений. Недавно четыре призывника отправились отдавать долг родине в Алтайский театр оперы и балета. Правда, кем они там будут служить, не знают ни солдаты, ни военкомат.

АМЕРИКАНЦЫ доказали, что витамин С способен защитить людей от остеопороза, при котором кости становятся ломкими и хрупкими.

ЧЕРЕЗ несколько лет появится кожаная одежда, выращенная в лабораториях. Для создания натуральной кожи возьмут клетки животных-доноров и размножат их в биореакторах. Лабораторная кожа не будет требовать дубления, будет без волос, а это выгоднее с экономической точки зрения.

БРИТАНСКИЕ ученые создали слуховой аппарат, который может помочь людям, глухим на одно ухо. Надевается он на зубы. Аппарат передает звуковые колебания от больного уха к здоровому через кости черепа.

ЧТЕНИЕ книг — лучшее средство от тревожности и лекарство от стресса, заявили британские ученые. Чтобы расслабиться, достаточно всего 6 минут чтения. А приятные мелодии снижают стресс в 61% случаев.

Цифры и факты

ТОНКАЯ КИШКА ЧЕЛОВЕКА ПРИ ЖИЗНИ ИМЕЕТ ДЛИНУ ПОРЯДКА 2,5 МЕТРА. ПОСЛЕ СМЕРТИ, КОГДА МУСКУЛАТУРА СТЕНКИ КИШКИ РАССЛАБЛЯЕТСЯ, ЕЕ ДЛИНА ДОСТИГАЕТ 6 МЕТРОВ.

Ищем причину — *Прикинь на себя*

Ступни в огне

У меня постоянно возникает жжение в ступнях. Днем еще можно терпеть, а ночью неприятные ощущения усиливаются. С чем это может быть связано и как справиться с подобной проблемой?
И. В. Астахова, Московская обл.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Скорее всего, причина в нарушении работы периферических нервов на ногах. Причин этому может быть несколько, и прежде всего сахарный диабет. Из-за повышенного содержания сахара глюкоза откладывается на стенках сосудов, они сужаются, и по ним плохо течет кровь. Это сказывается и на периферических нервах. Ведь волокна, из которых они состоят, получают питание и от расположенных вокруг капилляров. Если же кровоснабжение ухудшается, возникает нехватка необходимых веществ, и, как следствие, нервы постепенно разрушаются. Таким образом, жжение в ступнях может быть первым признаком диабета. Поэтому надо сдать кровь на сахар и, если его уровень окажется повышенным, нужно обратиться одновременно за помощью к эндокринологу и неврологу. Обычно для устранения жжения назначают курс антиоксидантов — они предотвращают разрушение нервов, а также восстанавливают поврежденное волокно. Параллельно надо принимать витамины группы В — они помогают нервным проводникам наладить свою работу.

НАСЛЕДСТВЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ

В этом случае нарушения передаются от родителей к детям, и, следовательно, проблемы у человека имеются с рождения. Связаны они с мутацией гена, который отвечает за синтез белков в нервных волокнах. В этом случае полное излечение, к сожалению, невозможно, однако невролог может назначить поддерживающее лечение. А некоторым людям помогают обычные холодные компрессы или ванночки для ног.

ОПУХОЛЬ

При возникновении новообразования организм начинает активно вырабатывать антитела, чтобы уничтожить опухоль. Однако эти вещества оказывают не только положительное действие, они также поражают периферические нервы во всем теле. И первыми под удар попадают волокна в ногах. Так что если первые две причины жжения в ногах врач исключил, надо обследовать весь организм: пройти рентгенографию и компьютерную томографию легких, УЗИ органов брюшной полости, малого таза и почек, а также проверить кровь на онкомаркеры.

И. А. Коневин,
терапевт,
врач высшей категории

Как там, у них? — *Ёшкин кот!*

В Таиланде улыбаются все

Тайцы — ужасно шустрые ребята. Таец должен постоянно что-то предпринимать, крутиться, изворачиваться. Интересно, что у всех других буддийских народов Будда стоит, сидит или лежит. А у тайцев еще и шагает.

В Таиланде 24 тысячи монастырей, и каждый таец должен хотя бы неделю прожить в монастыре монахом. Можно месяц, можно всю жизнь. Там, в монастыре, изучают буддизм, астрологию, медицину, медитируют, созерцают, углубляются, заодно активно занимаются тайским боксом. Сейчас на 30 миллионов мужчин в Таиланде приходится почти 150 тысяч профессиональных боксеров. Это по официальной статистике. То есть каждый двухсотый таец — боец. На самом деле бойцов больше. Бить в этом боксе можно почти всем. Европейцы запретили у себя удары локтями, коленями, а в тайском боксе удар подбородком — один из самых коварных. Им тайские бойцы владеют в совершенстве.

Тайцы — ужасно шустрые ребята. Таец должен постоянно что-то предпринимать, крутиться, изворачиваться. Интересно, что у всех других буддийских народов Будда стоит, сидит или лежит. А у тайцев еще и шагает. У них ценятся конкретные деловые качества. В общем, кто первый встал, того и тапки. Например, каждый год тайцы делают набеги на территорию Камбоджи и вырубают там леса. Вырубили — вывезли. Да, это нехорошо! Но «когда толстая дурак спит, умная худой ест ее рису» — несмотря на распадежовку, сказано неплохо. В Таиланде чуть ли не треть женщин готовы заниматься проституцией и не видят в этом ничего предосудительного. Между прочим, тайки, если им изменил муж, согласно местной традиции могут (и даже должны) ночью отрезать мужу, пардон, его мужское достоинство и скормить уткам. Непременно уткам. Традиция такая, соблюдать традиции — святое. Представить страшно.

В этой стране все поголовно улыбаются. Приветливо и искренне. Но, с другой стороны, тайцы на протяжении всей своей истории были настоящим кошмаром для окружающих народов. Рейды тайцев на окрестные земли с чем только не сравниваются: с налетом саранчи, с набегом стада бешеных слонов, с наводнением, с засухой.

В тайском языке 20 согласных, 24 гласных и еще 5 тонов. В тайском фольклоре очень распространен жанр вроде наших пословиц. Например: «Каждый хочет вырастить рис на чужой спине», «В стране кривых старайся быть кривым», «Хитрец переносит пучки соломы, а дурак — бревна», «Бегущего слона за хвост не остановишь».

Точно так же по-деловому тайцы относятся к судьбе и прочей мистике. Если у тебя что-то не так, значит, виноваты звезды. Если виноваты не звезды, значит, вредят демоны. Если демоны тебе не вредят, значит, наказывают боги. А если боги тебя не наказывают, значит, дело в карме, и тут уже ничего не поделаешь. Звезды, соответственно, можно просчитать, демонов — обмануть и задобрить, богов — хорошенько попросить через жертвоприношение, а карму — исправлять примерным поведением.

Намотай на ус

● Когда организм обезвожен или не получает необходимую норму воды (5-8 стаканов), человека одолевают вялость и сонливость. Причем нельзя заменять простую воду любыми другими напитками: большинство из них оказывает на организм мочегонное действие, обезвоживая его.

● Замечали? Как только рядом оказывается неприятный человек, хочется побыстрее отодвинуться от него. Все правильно! Как выяснили ученые, недруг вызывает не только раздражение. В его присутствии замедляется работа мозга. Поэтому, чтобы дожить до глубоких седин в здравом уме и при хорошей памяти, держитесь подальше от неприятных персон.

● Больные диабетом II типа принимают недорогое лекарство «Метформин» — оно помогает контролировать уровень глюкозы в крови. Так вот, ученые обнаружили, что прием этого препарата предотвращает развитие увеита — опасного заболевания глаз. Увеит — воспаление сосудистой оболочки глазного яблока — у каждого десятого пациента является причиной слепоты.

Сама себе враг

45-летняя англичанка на протяжении нескольких месяцев чувствовала нарастающую слабость, из-за которой регулярно приходила к врачам.

Ее мучили тошнота, рвота и пониженное кровяное давление. Врачи решили, что у пациентки инфекция пищеварительной системы, и выписали антибиотики. Однако лекарства не помогали, а анализы крови показывали, что у женщины превышен уровень ферментов в крови. Анализ УЗИ выявил также полость в печени размером 4,5 см. Вскоре женщина попала в реанимацию, так как у нее началась проблемы с дыханием на фоне заражения крови. Неизвестная болезнь прогрессировала. Только после очередного тщательного обследования врачи, наконец, разобрались с тем, что является причиной недомогания. Оказалось, что женщина проглотила обыкновенную зубочистку, причем незаметно для себя. Зубочистка проткнула пищевод и оказалась в печени, что вызвало заражение этого органа. После этого хирурги провели срочную операцию — извлекли зубочистку. Женщине понадобилось еще несколько недель интенсивного лечения мощными антибиотиками, чтобы вернуться домой здоровой.

Такой случай

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Ой, как кружится голова!

ЭТО ОЩУЩЕНИЕ МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ ПО РАЗНЫМ ПРИЧИНАМ. СРЕДИ НИХ ЕСТЬ БЕЗОБИДНЫЕ, А ЕСТЬ И ТРЕБУЮЩИЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВА ВРАЧА.

Опять укачало...

Вестибулярный аппарат расположен во внутреннем ухе. Крошечный по размеру, он очень сложно устроен. Именно благодаря ему человек сохраняет равновесие и может ориентироваться в пространстве, даже закрыв на время глаза. Любое нарушение работы вестибулярного аппарата способно дать осложнения в виде укачивания, головокружения, нарушения координации в пространстве.

Что делать? Улучшить работу вестибулярного аппарата можно, если качаться на качелях, ходить на аэробику, регулярно играть в волейбол. Перед дальней поездкой не стоит переедать — съешьте что-нибудь легкое. В пути почувствовали себя плохо? Положите руки ладонями вверх на колени и большим пальцем одной руки массируйте запястье другой, а затем середину ладони — помогает!

Следите за давлением

Голова может кружиться при пониженном артериальном давлении. У гипотоников это происходит утром. Человек просыпается, вскакивает с постели и чувствует, как земля уходит из-под ног... Просто у спящего человека кровь сосредотачивается в области желудка, а мозг недостаточно снабжен кровью.

Что делать? Чтобы от головокружения не упасть, гипотоникам важно научиться правильно вставать. Как именно? Проснувшись, немного полежите. Сделайте хотя бы несколько движений руками и ногами, чтобы разогнать кровь по сосудам. Затем сядьте в постели и только потом вставайте, избегая резких движений. Помогает при пониженном давлении и тренировка сосудов, например обливание холодной водой и контрастный душ. Начинайте эти процедуры с небольшой разницы температур и постепенно делайте воду более холодной.

Если снижается слух

Часто причиной головокружения является заболевание вестибулярного аппарата. Врачи называют это истинным головокружением, или вертиго. Проявляется оно резким ухудшением общего состояния, тошнотой, холодным потом, рвотой и потерей координации движения. Если приступы головокружения сопровождаются снижением слуха, шумом или свистом в ушах, то врач может заподозрить болезнь Меньера. Любопытно, но при этом заболевании человек может отлично слышать, что говорят шепотом, но не может различать обыкновенную речь.

Что делать? Установить точный диагноз и избавить от мучительных приступов головокружения при этих заболеваниях помогут невролог или отоневролог. Не запускайте болезнь и как можно раньше обращайтесь к специалистам.

Неужели остеохондроз?

Еще одна причина головокружений — остеохондроз шейного отдела позвоночника. Чаще всего им страдают люди, которые мало двигаются. Головокружение при этом заболевании обычно бывает при поворотах головы, и длиться такое состояние может несколько минут или пару часов.

Что делать? Помочь себе можно с помощью специальных упражнений, медикаментозного лечения, физиопроцедур. Обратитесь к неврологу. Во время обострения остеохондроза тепловые процедуры — париться в бане, в ванной, прогреваться любым другим методом — делать нельзя, так как они могут ухудшить состояние.

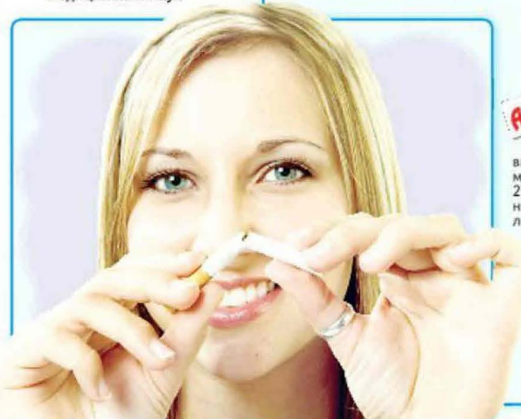
Тревожный сигнал

Головокружения могут быть симптомом болезни щитовидной железы, анемии, диабета, гипертонии и других серьезных заболеваний. Если голова стала кружиться без видимых причин, такое состояние долго не проходит и повторяется через некоторое время — обратитесь к врачу. Особенно опасно внезапно возникшее головокружение в сочетании с нарушением зрения, изменением чувствительности и проблемами с координацией. При этих симптомах срочно вызывайте скорую!

Головокружение могут вызывать и некоторые лекарства, например от аллергии, антибиотики, снотворные или транквилизаторы. Если, принимая их, почувствовали неприятное ощущение, обязательно обратитесь к врачу. Он подберет другие препараты, от которых голова кружиться не будет.

М. К. Оганезов, невролог, кандидат медицинских наук

При внезапно возникшем головокружении в сочетании с нарушениями зрения и изменением чувствительности срочно вызывайте скорую.



Самая лучшая постель — травяной матрац

От судорог, боли в суставах, ревматизме, зубной, головной боли самая лучшая постель — матрац, наполненный сухим хвощом и свежим папоротником. Он вытягивает болезнь и дарует страдальцу покой. Блохи, клопы бегут от такой постели. При болях в ногах, суставах, крестце, судорогах ног, икр пучок или лист папоротника привяжите к больному месту. Сначала боль увеличивается, а затем исчезает. В нашей семье постелью из папоротника пользовалась сестра, она вылечила свою спину, поясницу и ноги. А на зиму для растирания суставов приготовьте настойку папоротника. Зеленые листья нарежьте и поставьте в стакан со спиртом в теплое место или на солнце на 4-5 суток. Спирт слейте — это и есть настойка для растирания больных мест. Лечитесь и будьте здоровы!

Антонина Александровна Соболева, Пенза

Огуречные плети кровь остановят

Несколько лет назад страдал геморроем — дело дошло до кровотечений. В больницу пойти постеснялся. Обратился за помощью к травнице. Она порекомендовала лечиться огуречными плетьми. Собрать их нужно осенью после уборки огурцов. Траву промывают в холодной воде, мелко нарезают и сушат. Сам отвар готовят так: 5 г травы заливают 0,5 л воды, доводят до кипения и хорошенько настаивают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день. Кровотечение останавливается в первые же дни. Да, чуть не забыл: нельзя поднимать тяжести и есть острую пищу.

В. Г. Баринов, Воронеж

Воспалился тройничный нерв?

У меня часто воспаляется тройничный нерв. Кто сталкивался с этим, знает, как бывает тяжело во время обострения. Справиться с недугом мне помогает мазь. Готовлю ее так: смешиваю 2 чайн. ложки хвои можжевельника с 2 чайн. ложками порошка листьев лавра, добавляю 6 чайн. ложек сливочного масла и тщательно перемешиваю. Готовую мазь втираю в область шеи и висков. Лекарство храню в холодильнике. Она также помогает при радикулите, заболеваниях суставов, остеохондрозе, воспалении седалищного нерва.

И. Н. Охлопков, Тюмень

Не кури!

- КАЖДАЯ ВЫКУРЕННАЯ СИГАРЕТА СОКРАЩАЕТ ЖИЗНЬ НА 12 МИНУТ. А 10 СИГАРЕТ В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 10 ЛЕТ ОТНИМАЮТ ОТ ЖИЗНИ БОЛЕЕ 9 МЕСЯЦЕВ.
- ЕСЛИ ВЫ ЖИВЕТЕ С КУРИЛЬЩИКОМ, ТО ПОРЕЗЫ И РАНЫ У ВАС ЗАЖИВАЮТ МЕДЛЕННЕЕ, ЧЕМ У ТЕХ, КОМУ ПОСЧАСТЛИВИЛОСЬ ИМЕТЬ НЕКУРЯЩЕГО МУЖА.
- ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ, НАДО ПИТЬ СОК ЯГОД БАРБАРИСА ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Не причёска, а болезнь

Вот такая «прическа» у молодого жителя Бразилии. Думаете, что он сделал это нарочно, чтобы выделяться из толпы? Нет!

Фантастические складки на черепе — это результат редчайшего и неизлечимого заболевания. Парню исполнился 21 год. Впервые он обратился за медицинской помощью в 19 лет. До этого момента был совершенно здоров, а на 20-м году жизни в течение нескольких месяцев кожа на голове стала меняться. Сейчас по внешнему виду она очень напоминает поверхность коры полушарий головного мозга. Волосы парня стали очень толстыми, причем в складках они густые, а на «возвышенностях» очень редкие. Медики не знают причин возникновения этого заболевания. Скорее всего, оно вызвано какими-то генетическими нарушениями. Но какими именно?

Такой случай

Сезонные проблемы — *На приёме у дерматолога*

Экзема

СЕЗОННОЕ ПОХОЛОДАНИЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ОБОСТРЕНИЮ ЭКЗЕМЫ. КАК ПРАВИЛЬНО С НЕЙ БОРОТЬСЯ?

МОЖЕТ, НА ДИЕТЕ ПОСИДЕТЬ?

Можно ли при хронической экземе сидеть на диете?

Ольга, Н. Новгород

Прежде всего диета должна быть гипоаллергенной. Кроме того, важно следить за работой кишечника. Для этого в рационе должны быть кисломолочные продукты и овощи. Если нет противопоказаний, разрешаются 2-3-дневные голодания и разгрузочные дни. Однако строгие диеты, длящиеся больше недели, вам противопоказаны. Они сильный стресс для организма и могут ухудшить состояние кожи.

ПОСЛЕ ГОРЯЧЕЙ ВАННЫ ХУЖЕ

Очень люблю принимать горячую ванну. Но заметила, что после таких водных процедур состояние кожи ухудшается. Как быть?

И. Остапченко, Новокузнецк

При обострении экземы желательно купаться не более 10 минут. Вода должна быть теплой, но не горячей. Лучше мыться под душем, но 2-3 раза в неделю можно принимать ванны с успокаивающими и противовоспалительными травами — чередой или ромашкой. Старайтесь пользоваться гелями для аллергиков — они без цвета и запаха. Но самое важное — уход за кожей после купания. Обязательно наносите на тело увлажняющие средства.

ПОЧЕМУ ОНА ОБОСТРЯЕТСЯ?

У меня постоянно обостряется аллергическая экзема. Не понимаю, почему такое происходит: стараюсь ничего не менять ни в жизни, ни в питании...

О. Ломоносова, Астрахань

Многие факторы могут привести к обострению экземы: заболевания желудка, кишечника и печени, перепады уровня гормонов, хронические инфекции. Даже банальный стресс и переутомление на работе могут сказаться на состоянии кожи. В осенний период причиной обострения могут стать переохлаждение и простуда. Но главной причиной при экземе остаются аллергены — именно их надо исключить в первую очередь. Если до сих пор не знаете, на что именно реагирует ваш организм, надо пройти обследование и выявить аллерген.

ЧТО-ТО НАДО ИЗМЕНИТЬ. НО ЧТО?

Что надо изменить в привычном образе жизни, чтобы обострения экземы случались реже?

Ирина Е., Пермский край

При экземе важно повышать защитные силы организма, беречься от простуд. Старайтесь меньше нервничать, больше отдыхать. С осторожностью принимайте новые лекарства и витамины — они могут стать источником дополнительных аллергенов. В одежде отдавайте предпочтение легким и мягким хлопчатобумажным тканям — они хорошо впитывают влагу и не раздражают кожу. Одежду стирайте гипоаллергенными средствами. Обратите внимание на то, что в квартире и на работе воздух не должен быть слишком сухим и жарким. Оптимальными являются температура воздуха плюс 23°С и относительная влажность 60-80%.

ЖАЛЬ, ЧТО БОЛТУШЕК ТЕПЕРЬ НЕ ГОТОВЯТ...

Экзема мне досталась по наследству от отца. Помню, что он неплохо справлялся с этой проблемой при помощи болтушек. А теперь их в аптеке не готовят, а постоянно предлагают гормональные мази. Но я боюсь ими пользоваться.

Ирина Г., Омск

При экземе необходимо применять гормональные средства из группы кортикостероидов, которые в основном продаются в виде мазей. Но в тяжелых случаях приходится принимать даже таблетки. Хороший эффект при экземе оказывают так называемые энтеросорбенты — они не дают аллергенам из пищи всасываться в кишечнике. Также могут помочь препараты, восстанавливающие кишечную микрофлору, и противоаллергические таблетки. Современные гормональные препараты эффективно снимают воспаление и уменьшают проявления аллергии, при этом они не вредят организму, влияя на функцию надпочечников. К тому же современные мази действуют только на проблемные места, не влияя на здоровые участки кожи.

С. В. Горяйнова, дерматолог, врач высшей категории

Проверено на себе

Даже когда нога прикасалась к простыне, я кричала от боли. Сустав отёк, нога покраснела до стопы...

Мне 58 лет. В прошлом году, в начале декабря, у меня внезапно и очень сильно воспалился коленный сустав. Думаю, застудилась, когда ездила в райцентр. Долго стояла на остановке — автобус задержался, и я сильно замерзала. Боли были такие сильные, что не могла сделать и шага. Даже когда нога прикасалась к простыне, я кричала от боли. Сустав отек, потом отекла и покраснела вся нога до стопы. Надо было что-то делать. Сначала растерялась, запаниковала, плакала. Муж предложил отвезти меня в больницу (у нас в селе есть больница, но там работают доктор и одна медсестра). Я подумала: во-первых, как я поеду? Не могу сделать ни шагу! Во-вторых, ну чем мне поможет наш доктор? Ведь он всех больных не лечит, а сразу направляет в районную больницу, до которой ехать 120 км по занесенной снегом дороге. Я нашла в себе силы, чтобы успокоиться, помолилась, попросила у Господа благословения на задуманное дело и стала листать старые и новые номера «Айболита». Прочитала много статей, писем, рецептов, сделала много пометок, выписок и поняла, что самое главное — снять воспаление. Значит, надо принимать нестероидные противовоспалительные препараты. Пропила «Диклофенак» — не помогло. Стала пить таблетки «Мовалис» (7,5 мг, 1 таблетку 1 раз в день) — пропила курсом. Также поняла, что сосудорасширяющие препараты, такие как «Трентал», «Агапурин», пентоксифиллин, ксантинола никотинат, улучшают кровоток в суставах и снимают спазм мелких сосудов. Выбрала «Трентал» (принимала по 1 таблетке 3 раза в день). В одной статье говорилось, что сосудорасширяющие препараты хорошо сочетаются с хондропротекторами — в этом случае питательные вещества легче проникают в сустав. Выбрала для себя глюкозамин и хондроитина сульфат (принимала по 2 таблетки 3 раза в день во время еды). Еще надо было пользоваться лечебными мазями и кремами для уменьшения боли, но на них денег уже не осталось. Компрессы с целебными настойками и маслом, настоянным на травах, которые у меня были, оказались не хуже. Подсолнечное масло настаивала на шишках хмеля в пропорции 1:10, добавляла немного розового или пихтового масла (у меня было пихтовое). Приготовить средство очень просто: 1 стакан измельченных сухих шишек хмеля надо насыпать в пол-литровую банку, полностью ее залить маслом и подогревать на водяной бане 30-40 минут. После охлаждения процедить — и масло готово. Хранится оно очень долго. А пихтовое или розовое масла можно купить в аптеке. Еще у меня была настойка на шишках лопуха. Во время цветения на лопухе появляются маленькие шишки. Я ими заполняю литровую банку, до плечиков заливаю водкой, настаиваю в темном месте 40 дней, периодически встряхивая. Потом процеживаю и использую для растираний или компрессов.

Каждый день я прогревала колено морской солью: грела ее на сковороде, насыпала в старый махровый носок и прикладывала к больному месту. После прогревания один день натирала маслом, другой — делала компресс: смоченную ткань прикладывала к колену, сверху накрывала целлофаном (он по размеру должен быть больше компресса и полностью его закрывать), утепляла шерстяным платком или шарфом. Такой компресс надо держать не более двух часов. В промежутках между компрессами и втиранием делала на колене йодную сетку. Благодаря такому лечению быстро сняла воспаление, отек рассосался, боли уменьшились, я стала ходить и выполнять домашние дела. А 8 Марта наша местная администрация пригласила всех женщин села в Дом культуры на концерт и чаепитие. После этого я плясала вместе со всеми не хуже молодых и здоровых женщин, потому что колено у меня уже не болело!

Каждый месяц в течение 10 дней на ночь привязывайте лист лопуха, смазав его медом.

Когда наступило лето и выросли лопухи, я каждый месяц в течение 10 дней привязывала к колену на ночь лист лопуха. Сорву лист, поставлю на него чайник с горячей водой на 5-10 минут, чтобы выделился сок, потом смажу колено медом, а сверху — лист лопуха и утепляю шерстяным платком. Недавно ездила в гости к своей приятельнице (она живет в Волгограде) и застала у нее бывшего врача — им обеим по 77 лет. Разговорились, я рассказала им про свое колено и как лечилась. Так вот, приятельница-врач удивилась, мол, какие на селе грамотные врачи, назначили такое комплексное лечение! И еще больше удивилась, когда узнала, что в больницу я даже не ходила, а лечение назначила себе сама, с помощью газеты «Айболит». Еще та женщина-врач предупредила, чтобы я не набирала лишний вес и что суставы чаще всего начинают болеть на фоне длительного нервного напряжения, сильных переживаний и если человек вынужден жить в постоянной конфликтной ситуации. Также надо опасаться сильных переохлаждений (это в моем случае). И еще посоветовала принимать хондропротекторы курсами по 1 месяцу регулярно 2 раза в год (в межсезонье). Например, препарат «Терафлекс» — он хоть и дорогой, но если его пить регулярно, то никакие суставы болеть не будут. Потому что этот препарат восстанавливает хрящевую ткань (ведь она с годами разрушается), а значит, снижает риск воспаления в суставах.

Так что берегите себя, живите легко, радостно, прощайте обиды и сами никого не обижайте, никому не досаждайте, никого не обсуждайте, живите в любви к Богу и к близким, в труде, молитесь — и все будет хорошо! Буду рада, если мой опыт кому-то пригодится. Желаю всем крепкого здоровья!

С. Б. Молчанова, с. В. Добринка, Волгоградская обл.

В РАЗГАР ПРОСТУД И ЭПИДЕМИИ ГРИППА ПЕЙТЕ ЯБЛОЧНЫЙ ЧАЙ. ПОРЕЖЬТЕ 3 ЯБЛОКА С КОЖУРОЙ, ЗАЛЕЙТЕ 1 Л КИПЯТКА, ДЕРЖИТЕ НА ОГНЕ 10 МИНУТ. ПЕЙТЕ С МЕДОМ.

На каждый день

● **От бородавок.** Ноги хорошо распарьте в горячей воде с мылом. Перемешайте взятые в равных количествах топленое масло, сахарную пудру и тонко натруганное хозяйственное мыло. Сделайте лепешки и привяжите к подошвам на 3 дня. Через 3 дня бородавки почернеют, перестанут болеть и быстро исчезнут.

● **При отеках ног** приготовьте отвар из льняного семени: 4 чайн. ложки семян на 1 л воды, кипятите 10-15 минут. Кастрюлю закройте и поставьте на 1 час в теплое место настаиваться. Можно не процеживать, для вкуса добавьте фруктовый сок. Пейте горячим по 1/2 стакана через 2 часа 6-8 раз в день. Результат достигается через 2-3 недели.

● **Витаминный коктейль.** Натрите на мелкой терке очищенный корень сельдерея. 200 г сырья сразу же смешайте с 0,5 л кефира. Добавьте горсть молотых грецких орехов, веточку петрушки и немного толченого чеснока. При регулярном употреблении такой напиток поднимет тонус и болезни близко не подпустит.

Сам себе диагност

СОТРЯСЕНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Симптомы: потеря сознания на несколько минут, тошнота, рвота, головокружение, слабость, бледность, головная боль.

Что делать? Нужен покой, надо лечь, принять таблетку анальгина или аспирина, на голову положить холодный компресс. Даже если тошнота и головокружение вскоре исчезли, все равно нужно обратиться к врачу.

ПЕРЕЛОМ (ВЫВИХ) РУК ИЛИ НОГ

Симптомы: нарастающая боль, изменение формы, сильный отек, частичная потеря чувствительности и отток крови от пальцев.

Что делать? Не пытайтесь сами вправлять поврежденную часть тела, оставьте ее в полном покое или зафиксируйте руку (ногу) чем-нибудь, примите обезболивающее и успокоительное, например валидол. Можно наложить самодельную шину из подручных материалов. И как можно скорее отправляйтесь в травмпункт.

РАСТЯЖЕНИЕ, РАЗРЫВ СВЯЗОК

Симптомы: резкая боль, хруст, припухлость и кровоподтек, но чувствительность пальцев и двигательная способность сохраняются.

Что делать? Наложите холодный компресс, туго забинтуйте поврежденное место, желательно поменьше тревожить ногу, по возможности старайтесь на нее не наступать и обратитесь к травматологу.

Ищем причину *Прикинь на себя*

Инфекция в суставах

В прошлом году у меня неожиданно распухли суставы и появились неприятные ощущения при движении. Почему? Ведь я считала себя здоровой. Мне сказали, что причиной воспаления суставов могут быть инфекции.

И. Н. Исхакова, Чувашия

АНГИНА

Эта инфекция очень опасна для суставов. В группу риска попадают люди с наследственной предрасположенностью — те, у кого в семье есть родственники с проблемными суставами. Таким людям надо внимательно относиться к любым простудам и стараться своевременно их лечить. Важно учитывать, что такое осложнение проявляется не сразу, а лишь через пару недель после попадания стрептококковой инфекции в организм. Так что сразу обнаружить причину неполадок в суставах бывает не так просто. Иногда неприятности усугубляются постепенно. Поначалу человек может не обращать на них внимания. Такое промедление опасно. Ведь реактивный артрит, если его не лечить, довольно быстро может стать хроническим, и тогда лечение затягивается на длительный срок.

Стафилококк

Первым делом надо сдать мазок из гортани. С его помощью удастся найти опасные микроорганизмы и подобрать антибиотики, которые смогут быстро их уничтожить. А снять воспаление в суставах и уменьшить неприятные ощущения при движении помогут противовоспалительные препараты. Главное — вовремя обратиться к врачу.

ХЛАМИДИИ

Эта инфекция чаще всего вызывает проблемы в ногах. Также она может сочетаться с конъюнктивитом и неполадками в мочевыводящей системе. Сами микробы на суставы никак не воздействуют, они лишь играют роль пускового механизма. Они содержат вещества, которые по своей структуре похожи на частицы здоровых тканей. Иммунная система путает их и в результате атакует не только инфекцию, но и суставы.

Хламидии

Обычно хламидии передаются половым путем. Но переносчиками этих микроорганизмов могут быть и животные, например собаки или попугаи. Так что можно заразиться и от домашних питомцев. Главная опасность этой инфекции в том, что она часто никак себя не проявляет или ее признаки могут быть слабо выраженными. Поэтому, чтобы вовремя заметить опасность, женщинам надо регулярно проходить осмотр у гинеколога.

Кишечные инфекции

КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Такие вредители тоже способны провоцировать воспаление в суставах. Подхватить их можно через продукты питания, например, съев немытые овощи или фрукты, а также от уже заразившихся людей. Чтобы обнаружить эти микробы в организме, надо сдать не только анализ кала, но и анализ крови на антитела к кишечным инфекциям. После этого врач назначит антибиотики и противовоспалительные препараты. После окончания лечения важно не допустить повторного заражения. Дело в том, что после одного случая воспаления может появиться предрасположенность к этой проблеме. Иммунная система запоминает, как она реагировала на инфекцию, и в следующий раз поступает точно так же. Причем во второй раз неприятности возникают гораздо быстрее и протекают в более острой форме.

Цифры и факты

■ НА 1 КВ. СМ НАШЕЙ КОЖИ ЖИВЕТ ОКОЛО 3 МИЛЛИОНОВ МИКРОСКОПИЧЕСКИХ СУЩЕСТВ.

■ НАШЕ ТЕЛО ЗА ПОЛЧАСА ПРОИЗВОДИТ ДОСТАТОЧНО ТЕПЛА, ЧТОБЫ ВСКИПЯТИТЬ 1 Л ВОДЫ.

■ ЧЕТВЕРТЬ МИЛЛИОНА ПОР, КОТОРЫЕ НАХОДЯТСЯ НА НАШИХ СТУПНЯХ, ВЫДЕЛЯЮТ КАЖДЫЕ СУТКИ ПОЧТИ ЧЕТВЕРТЬ ЧАШКИ ПОТА.

Много лет страдаю от полиартрита

Айболит

У меня он периодически обостряется после садовых работ на участке. Быстро снять боль и дискомфорт в суставах мне помогает такой простой рецепт растирания. Беру 50 г камфоры, 50 г порошка горчицы, 50 мл спирта и 3 яичных белка. Растворяю в спирте камфору, затем горчицу, в отдельной посуде взбиваю белок, который предварительно лучше охладить — так он легче взбивается. Смешиваю оба состава и полученную мазь храню в холодильнике. Втираю ее перед сном в больные суставы, затем сверху завязываю шерстяным платком на всю ночь. Уже после первой процедуры чувствую значительное облегчение, для полного снятия болей обычно требуется 8-10 таких растираний.

И. Н. Емельянов, Чувашия

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Для тех, кто болен, и их родственников

Всё, я устал!..

КАК ДОСТОЙНО ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ СЕРЬЕЗНОМ ЗАБОЛЕВАНИИ.

— Надо ли больному знать диагноз, если есть подозрение на самое худшее?

— Конечно, человек должен быть в курсе, чем он болен и каковы перспективы лечения. Это необходимо, чтобы понять серьезность ситуации, принять меры. С другой стороны, очень важно, чтобы у человека была надежда на излечение. Поэтому идеально, когда есть близкие люди, которые возьмут на себя хлопоты по общению с врачами, найдут лекарства, договорятся о консультациях в других медучреждениях, а больному будут сообщать хорошие новости, дающие надежду на излечение. Но бывает так: заболевание развивается стремительно, и может наступить момент, когда человек, отчаявшись, скажет: «Все, я устал. Не хочу жить...» Хорошо, если рядом окажется здравомыслящий родственник или друг, который разбудит в больном желание жить.

— Но стоит ли бороться за жизнь, если она ограничивается палатой и больничной койкой?

— Если можно отвоевать хоть один день жизни, даже на больничной койке, это надо попытаться сделать. Солнце, природа за окном, люди вокруг — почему бы всему этому не стать поводом для радости? Даже свое страдание можно осмыслить так, чтобы оно не вредило душе, а просветляло ее. Человек, узнавший о том, что он тяжело болен, проходит несколько стадий осознания этого. Шок: этого не может быть, тут какая-то ошибка. Бунт: почему это случилось именно со мной? Чувство вины: вот если бы я тогда не сделал то-то и то-то, я бы не заболел. И принятие своей болезни: что произошло, то произошло, теперь надо жить с этим заболеванием. Чем скорее человек доберется до этой последней стадии, тем больше он сохранит душевного спокойствия и сил для борьбы со своим недугом.

Если вы будете лихо подбадривать больного или рассказывать о событиях своей жизни, у человека сложится впечатление, что он вам безразличен. Но и углубляться в его переживания, куда вас не приглашали, тоже не стоит.

— Что конкретно надо делать для этого?

— Например, читать русскую классику, которая учит понимать себя и мир вокруг. Это Толстой, Достоевский, Лесков, Бунин, Чехов, особенно «Рассказ неизвестного человека», «Студент», «Архиерей», «Дуэль». В них идет речь о смысле жизни. Можно смотреть хорошие фильмы — радостные, такие, как «Амели», «Жизнь как чудо», «Джентльмены удачи». Или глубокие: «Летят журавли», «Игры разума», «День сурка». А вот телевизор смотреть не стоит, это и здоровому человеку не полезно.

— Многие психологи советуют представлять, как тысячи маленьких монстриков убивают вирусы или больные клетки в организме. Или воображать, как ластиком стираешь опухоль...

— Вера в выздоровление увеличивает шансы выкарабкаться из болезни. Можно стирать ластиком воображаемую опухоль или отправить на войну с вирусами армаду микроскопических воинов — главное, участвовать в лечении. Разумеется, если при этом не отказываться от лечебных процедур. Важно не просто лежать и ждать, что будет дальше, а бороться за свою жизнь. Получать от лечащего врача информацию и осмыслять ее, интересоваться ходом лечения.

— Как правильно вести себя тем, кто навещает больного человека? Подбадривать, расспрашивать о состоянии здоровья?

— Если вы будете его лихо подбадривать или рассказывать о событиях своей жизни, у человека сложится впечатление, что он вам безразличен. Но и углубляться в его переживания, куда вас не приглашали, тоже не стоит. Самое главное — быть в диалоге, общаться так, чтобы создалось впечатление: вы слышите, понимаете, сочувствуете больному. Можно просто обнять страдальца — это будет красноречивее всех слов. С другой стороны, надо обсуждать с больным семейные проблемы и те дела, которые ждут его после больницы. Ничто так не помогает человеку преодолевать недуги, как осознание того, что ему есть для чего и для кого жить.

Ванна для диабетика

Одно из самых неприятных проявлений диабета — ослабление сосудов. Как результат — частые кровоизлияния под кожу и образование трофических язв. Чтобы этого не произошло, обязательно принимайте целебные ванны.

* 3-4 ст. ложки травы клевера залейте 1 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и вылейте в ванну.

* 5-6 ст. ложек девясила залейте 1 л холодной воды, настаивайте 3-4 часа, кипятите 20 минут, процедите и вылейте в ванну.

Температура воды в ванне должна быть 36-37°. Продолжительность процедуры — 15-20 минут. Курс — 10-12 ванн через день 2-3 раза в год.

Рецепты народной медицины

ЗИМНИЙ ЧАЙ СОГРЕЕТ

Положите в заварочный чайник зеленый чай и мяту (сушеную или свежую). Добавьте тертый корень имбиря (на 0,5 л воды — 1,5 ст. ложки). Залейте кипятком, по вкусу положите мед и дайте настояться 5-7 минут. Размешайте, процедите, имбирь отожмите. Добавьте 3-4 ст. ложки лимонного сока. Целебный напиток готов!

МЁД ОЖОГИ ЗАЛЕЧИТ

Чтобы ожог быстро зажил и не осталось рубца, приложите картофельно-медовый компресс. Для этого одну среднюю картофелину натрите на мелкой терке, добавьте 1 чайн. ложку меда (на полстакана картошки), тщательно все перемешайте, заверните кашицу в кусок марли и приложите к пораженному месту. Держите компресс часа 2 или больше. А чтобы он не перегревался, сделайте две примочки и прикладывайте их по очереди, пока одна не нагреется. Глубокий и плохо заживающий ожог просто смажьте медом, чтобы не было воспаления.

ОТ ПУПОЧНОЙ ИЛИ ПАХОВОЙ ГРЫЖИ

Измельчите и смешайте 1/2 стакана зрелых желудей, 30 г коры дуба и горсть молодых дубовых листьев. Все залейте 800 мл красного крепленого вина, настаивайте 3 недели, почаще встряхивая. Процедите, отожмите и начинайте лечиться (это 1 порция настойки). Немного подогрейте настойку, смочите в ней марлечку, сложенную в 2-3 слоя, и на ночь приложите к грыже. Сверху — целлофан или что-нибудь теплое. Закрепите повязку — и в постель. Делайте так каждый вечер на ночь. Курс лечения — 2-3 порции настойки, и грыжа исчезнет навсегда.

Ситуация

Ноги сильно отекли...

Отекшие, опухшие ноги — зрелище малопривлекательное. Но куда опаснее, что такая отечность — признак серьезного недуга.

Это может быть болезнь почек, сердечная недостаточность, нарушения обмена веществ, застойные явления лимфы, плоскостопие. Отеком ног чаще страдают женщины. Неудивительно, ведь обувь на каблуке увеличивает и без того возросшую нагрузку на ноги. Поэтому, если отекшие ноги — не разовое явление, а постоянное, обязательно покажитесь врачу. Ну а временные отеки можно устранить с помощью следующих рекомендаций.

Носите обувь по ноге. При склонности к отекам навредить ногам можно, надевая тесную, неудобную обувь. Неправильно подобранная, она сдавливает ногу, затрудняя отток жидкости, в результате ноги распухают. Если это случается, какими бы красивыми и любимыми ни были туфельки или сапожки, с ними лучше расстаться.

Пейте по часам. Для начала старайтесь не пить жидкость после 19.00.

Полезные мази. От отеков ног используйте мази, содержащие гепарин — это вещество укрепляет капилляры. Особенно хороши средства, сделанные на основе конского каштана.

Холодные компрессы. Устранить разовые отеки ног можно, намочив хлопчатобумажные салфетки холодной водой. Слегка отожмите и оберните ими ноги. Поверх компресса наденьте непромокаемый пакет и шерстяные носки. Утром снимите компресс и помассируйте ноги снизу вверх.

Ванночки с морской солью. Хорошо помогают при отеках ножные ванны, особенно с морской солью. В теплой воде растворите соль, подержите в ней ноги, затем ополосните их холодной водой и слегка помассируйте в области лодыжек и голеней.

Если чихнуть очень сильно, то можно заработать трещину в ребре. Если же попытаться сдержать чих, то результат будет еще печальней — разрыв сосуда в голове или шее.

Меньше солнца. Летом старайтесь поменьше находиться под открытым солнцем: загар делает вены слабыми, а значит, хуже идет обмен жидкостями, и в итоге это приводит к отекам.

Сам себе доктор — *Рекомендуем*

Семечко к семечку

СЕМЕНА НЕКОТОРЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ОБЛАДАЮТ ЛЕЧЕБНЫМИ СВОЙСТВАМИ И МОГУТ ПОМОЧЬ ПРИ САМЫХ РАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.

*** Страдаете от болезненных менструаций?** 1 ст. ложку семян тмина залейте 1,5 стакана кипятка, проварите 5 минут, настаивайте 10 минут, процедите и выпейте всю порцию в течение дня.

*** При кашле** 1 чайн. ложку семян сельдерея залейте 1,5 стакана кипятка, кипятите на водяной бане 30 минут, процедите и пейте по 2 ст. ложки каждый час. Или 2 ст. ложки семян крапивы заварите 0,5 л кипятка, настаивайте ночь в термосе и пейте по 1/3 стакана 3-4 раза в день или чаще, но меньшими порциями.

*** При ларингите** 1 чайн. ложку семян и 1 чайн. ложку мелко нарезанных листьев подсолнечника залейте 1 л воды, кипятите на маленьком огне 1,5 часа, процедите, охладите. Добавьте по вкусу немного меда и принимайте по 30 капель микстуры 3 раза в день.

*** При пародонтозе и кариесе** 1 чайн. ложку семян лука залейте 0,5 л горячей воды, настаивайте ночь, укутав. Затем процедите и полощите рот 3 раза в день.

*** При запоре** 1 чайн. ложку семян аниса заварите как чай в 1 стакане кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и пейте по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

*** При заболеваниях желудка, кишечника, печени, желчного пузыря** 1 ст. ложку семян кориандра залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

Намотай на ус

С ГЕМОРРОЕМ В БАНЮ ЛУЧШЕ НЕ ХОДИТЬ. И ПРИНИМАТЬ ГОРЯЧИЕ ВАННЫ ТОЖЕ НЕ СТОИТ. ВСЕ ТЕПЛОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРИВОДЯТ К ПОВЫШЕННОМУ КРОВЕНАПОЛНЕНИЮ ВЕНОЗНОЙ СИСТЕМЫ И ЕЕ ПЕРЕГРУЗКЕ. МОЙТЕСЬ ТОЛЬКО ПОД ДУШЕМ И НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ РАСПАРИВАЙТЕ НОГИ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Не навреди!

Лекарства «от сердца» есть в каждой аптечке...

Но, принимая их самостоятельно или по назначению врача, люди часто совершают одни и те же ошибки.

ОШИБКА ПЕРВАЯ

Лекарства принимаются время от времени, не постоянно. Но любые кардиологические препараты нельзя принимать курсами: попринимал и бросил. Все сердечные лекарства — это заместительная терапия: пока человек их принимает, они помогают. Как только прием закончил, неделю-две будет ощущаться действие лекарств, а потом... все. Иногда резкий отказ от препарата ведет к синдрому отмены — тут же обостряется заболевание.

Чтобы почистить сосуды от холестерина и укрепить работу сердечной мышцы, каждый раз после еды съедайте по 10 ягод красной рябины в течение 10 дней. Затем сделайте перерыв на 8-10 дней и повторите еще 2 раза.

ОШИБКА ВТОРАЯ

Часто больные самостоятельно начинают принимать сразу несколько комбинированных препаратов, близких по своему действию, или одни и те же, но с разными названиями. Еще хуже, когда для улучшения эффекта начинают пить несовместимые лекарства, не посоветовавшись с врачом. Такое происходит, как правило, тогда, когда лекарства «назначаются» знакомым или соседом, которому они помогли. Но сердечные болезни разные, а значит, и лекарства нужно принимать разные.

ОШИБКА ТРЕТЬЯ

Покупая препарат, люди не смотрят на фирму-изготовителя. Но производство лекарств — процесс тонкий и высокотехнологичный, и от того, насколько хорошо он проведен, зависит качество препарата. Сегодня в аптеках продаются препараты, сделанные не фирмой, запатентовавшей и начавшей выпуск этого лекарства, а другими фирмами. Такие препараты стоят дешевле, но часто при их производстве не соблюдаются пропорции, а значит, и толку от них мало. Поэтому старайтесь покупать оригинальные препараты, пусть это и обойдется дороже.

ОШИБКА ЧЕТВЕРТАЯ

Принимая кардиолекарства, мы одновременно зацикливаемся на цифрах собственного артериального давления и уровня холестерина. Страх перед высокими значениями, например, давления, заставляет человека принимать таблетку за таблеткой. Но результат может оказаться весьма плачевным. Если диастолическое (нижнее) давление не поднимается до 120 мм рт. ст. и выше, то срочности никакой нет. Просто надо изменить тактику лечения или подобрать другой препарат, посоветовавшись с врачом-кардиологом. Бывает, что давление подскакивает и голова кружится на фоне остеохондроза. В этом случае резкое снижение артериального давления вообще может привести к ишемическому инсульту. Поэтому не хватайтесь за таблетки, а сначала посетите доктора, чтобы во всем разобраться.

Цифры и факты

О женском сердце

* У женщин могут дольше не развиваться сердечные болезни, но, начавшись, протекают тяжелее, чем у мужчин.
* Если у женщины случается сердечный приступ или инфаркт, у нее в 2 раза больше шансов, чем у мужчины, умереть в первые 60 дней после него.
* Повторные сердечные приступы у женщин бывают в 2 раза чаще, чем у мужчин.
* Каждая третья женщина младше 55 лет и каждая вторая старше 55 имеют высокий уровень холестерина и высокое кровяное давление.
* Женщинам, страдающим болезнями сердца, врачи обычно уделяют меньше внимания, чем мужчинам. Возможно, потому, что затрудняются определять у них сердечные болезни, приписывая их симптомы другому заболеванию.
* Симптомы сердечных приступов у женщин проявляются не так ярко, как у мужчин, а безболезненные сердечные приступы у них встречаются гораздо чаще. Это в первую очередь характерно для женщин, болеющих диабетом, — они менее чувствительны к болям в области сердца.

Знаете ли вы, что...

● Чем старше становится человек, тем крепче у него сон, а к 80 годам он спит лучше, чем в любом другом возрасте. Это показали новые исследования ученых из Центра сна. И все потому, что в преклонном возрасте люди спокойнее относятся к мелким проблемам, которые раньше портили им нервы и мешали спать.

● Телевизор отнимает у человека почти пять лет жизни, показало исследование, проведенное в Австралии. Для человека старше 25 лет каждый час, проведенный перед экраном, отнимает 22 минуты жизни. Ежедневный просмотр телепередач действует на организм так же, как курение, пассивный образ жизни и переедание.

● Ученые обнаружили, что употребление грибов, особенно шампиньонов, может снижать содержание сахара в крови. Это очень важная информация для диабетиков и для людей, имеющих избыточный вес. Но поскольку грибы — тяжелая пища, которая трудно усваивается организмом, можно съедать 100 г грибов, но не более 3-4 раз в неделю.

Есть ли смысл принимать аспирин?

Нет! До тех пор, пока не будет научно обосновано, что это помогает предотвратить сердечно-сосудистые заболевания. Да! Если это рекомендует ваш лечащий врач.

* Исследование, проведенное в крупных американских больницах, показало, что аспирин предотвращает сердечные приступы и у мужчин, и у женщин. Женщины, принимавшие от 1 до 6 таблеток аспирина в неделю, на 25% менее предрасположены к первому сердечному приступу, чем женщины, не принимавшие аспирин. А у женщин старше 50 лет степень риска снижается на 32%. Правда, для женщин, принимающих более 15 таблеток аспирина в неделю, немного возрос риск кровоизлияния в мозг.
* Установлено, что аспирин может успешно предотвратить повторный инфаркт. Женщины, пережившие один инфаркт и начавшие употреблять аспирин, на 52% менее склонны ко второму инфаркту, чем те, которые его не принимают.
* Известно, что аспирин приносит пользу и пережившим инсульт, спровоцированный тромбами. Однако не принимайте аспирин самостоятельно, не посоветовавшись со своим лечащим врачом. Дело в том, что этот препарат разжижает кровь. Вы должны быть уверены в том, что у вас нет никаких медицинских противопоказаний к его приему.
* Женщины более, чем мужчины, склонны к кровоизлиянию в мозг, а аспирин может усилить его. Кроме того, у женщин с сохранившимся менструальным циклом он может вызвать более тяжелые месячные или спровоцировать язвенное желудочное кровотечение.

Прикинь на себя

На приёме у кардиолога

Спрашивали? Отвечаем

БРАТ НА СЕРДЦЕ НЕ ЖАЛОВАЛСЯ...

Недавно умер брат. Диагноз в свидетельстве о его смерти — острая сердечная недостаточность. Но какая там недостаточность у человека, который ни разу на сердце не жаловался?!

Алена, Подольск

Чтобы случилась сердечная катастрофа, жаловаться на боли в груди вовсе не обязательно. Скорее всего, ваш брат страдал «немой» ишемией (недостаточным кровоснабжением сердечной мышцы). Она предшествует 60% внезапных смертельных исходов. Обычная болевая ишемия (к счастью, она встречается гораздо чаще) ведет себя иначе: при малейшем нарушении сердечного кровоснабжения «голодное» сердце начинает «кричать» болью (стенокардией), одышкой, аритмией.

Поймать «немую» ишемию сложно. И все же предотвратить смертельно опасный сценарий можно. Как? Сделать УЗИ сонных артерий: при «немой» ишемии у каждого третьего пациента уже есть опасные изменения сосудов шеи.

МУЖУ ТОЛЬКО 44 ГОДА!

Месяц назад у мужа случился инфаркт. Я в шоке! Ведь ему только 44 года...

Елена, Курск

Увы, инфаркт помолодел. Нередки случаи, когда сосудистая катастрофа случается и у 30-летних. Причин тому много: стало много стрессов, мужчины много курят, мало двигаются, неправильно питаются. И наконец молодости совершенно не свойственно беречь себя и экономить силы, поэтому человек наживает сердечно-сосудистые проблемы на десятилетия раньше, чем это предусмотрено природой. Выход — диспансеризация, которую неплохо бы проходить ежегодно, начиная с 40 лет. Обязательно надо сдавать анализы крови на холестерин (липидный профиль), уровень глюкозы, мочевой кислоты. Их необходимо дополнить ЭКГ и УЗИ-сканированием сонных артерий.

РЕШИЛ ПОПИТЬ КАРДИОАСПИРИН...

По совету друга решил попить кардиоаспирин — для профилактики. Это не повредит?

Иван, Сургут

Кардиоаспирин нужно принимать только при диагнозе ишемическая болезнь сердца и сужении коронарного русла на 50 и более процентов, а также атеросклеротическом поражении сосудов шеи. Определить это может только врач. В противном случае можно заработать язву слизистой желудка. Любые кардиологические препараты без рекомендации врача лучше не принимать.

ДВЕ РЮМОЧКИ ПОЛЕЗНЫ?

Есть мнение, что одна-две рюмочки спиртного перед обедом благотворно влияют на сердце. Это так?

И. Н. Ермолаев, Самара

Одна-две дозы спиртного в день действительно снижают степень риска всех сердечных болезней, сердечных приступов и коронарной болезни. Но одна-две порции спиртного в день — это не два больших стакана водки. Для женщин порция спиртного — это бокал вина, рюмка виски или полрюмочки коньяка. Те, кто пьет больше, сильно вредят своему сердцу.

СТОИТ ЛИ САДИТЬСЯ НА ДИЕТУ?

Стоит ли садиться на бессолевую диету, чтобы не допустить повышения кровяного давления и развития болезней сердца?

О. В. Алмазова, Омская обл.

Вовсе не обязательно. Большинство людей прекрасно переносит соль, и им не стоит беспокоиться по этому поводу. Потребление соли стоит ограничить гипертоникам и при недостаточной работе сердца, редких заболеваниях надпочечной железы и некоторых почечных болезнях.

ТАХИКАРДИЯ — ЭТО СЕРЬЁЗНО?

У мужа (ему 20 лет) обнаружили синусовую тахикардию и аритмию. Насколько это серьезно? Может, нужны какие-то физические упражнения?

Анна П., Тульская обл.

Синусовая тахикардия чаще всего является не самостоятельным заболеванием сердца, а провоцируется другими органами, например щитовидной железой. Она возникает после стресса. Вашему мужу нужно пройти обследование для уточнения причин синусовой тахикардии и только потом лечиться. В любом случае двигаться надо больше.

КАК ПИТАТЬСЯ ПОСЛЕ ИНФАРКТА?

Какой диеты нужно придерживаться человеку, который перенес острый обширный инфаркт?

Б. Бурлакова, Екатеринбург

В остром периоде инфаркта миокарда рекомендуется легкоусвояемая пища, прошедшая тепловую обработку, с минимальным количеством продуктов, вызывающих вздутие кишечника. Лучше давать больному жидкую или полужидкую пищу (говяжий или куриный бульон), жидкие каши, паровые котлеты, протертое яблоко, из напитков — некрепкий чай, фруктовые соки, минеральную воду без газа. Рекомендуем овощные салаты, приправленные растительным маслом, причем малыми порциями 5-6 раз в день. Больного нельзя кормить жирной, жареной пищей, конфетами, мучными изделиями, пельменями, пирожными, соленьями.

С. В. Корчагин, кардиолог, врач высшей категории

Дед мой в молодости переболел чахоткой

По совету какой-то знахарки бабуля вылечила его клубнями ятрышника мужского (салепа). Выкопанные клубни нужно очистить от мелких корешков и верхней кожицы, нанизать на нитку и погрузить на несколько минут в кипяток, чтобы не было неприятного запаха и горечи. Вынув из кипятка, клубни высушить в теплом помещении или на воздухе, в тени. Высушенные клубни должны иметь желтоватый цвет и стекловидность. Перед употреблением их нужно растереть в порошок, развести сначала в холодной кипяченой воде (в 10 частях), затем добавить 90 частей кипящей воды или, еще лучше, горячего молока. Взболтать до получения однородной жидкости (наподобие жидкой сметаны). Принимать с вином или бульоном.

А. М. Зайцев, Оренбургская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Для тех, кто болен диабетом

Инсулин вводим правильно

ПРИ НЕПРАВИЛЬНОМ ВВЕДЕНИИ ИНСУЛИНА ОН БУДЕТ РАБОТАТЬ НЕПРЕДСКАЗУЕМО — ТО СИЛЬНЕЕ, ТО СЛАБЕЕ.

О технике введения инсулина

* Давно ли вы проверяли срок годности вашего инсулина?

* Запас инсулина вы храните в холодильнике? Не промерзал ли он?

* Не промерзал ли инсулин в сумке зимой, не перегревался ли на жаре летом?

* Защищен ли он от света?

* Во время перелетов, путешествий вы не сдавали инсулин в багаж?

* Начатый флакон с инсулином вы храните при комнатной температуре? Он должен храниться при комнатной температуре (20-22°С). В холодильнике его хранить не надо: введенный холодным, он действует слабее.

Куда вы вводите инсулин? Лучше всего инсулин действует из-под кожи живота, несколько хуже и медленнее при введении в бедро и кожную складку над ягодицей, хуже всего, когда вводят в плечо («в руку»). Делать инъекции самому себе в плечо не рекомендуется: невозможно взять кожную складку, вы, скорее всего, попадете в мышцу.

По какому принципу вы меняете зону введения инсулина? Каждый день надо использовать разные зоны строго по плану (для каждой инъекции — своя зона). При этом инсулин короткого действия желательно вводить под кожу живота, так он быстрее начинает действовать, инсулин продленного действия — в правое и левое бедро. Возможен (но менее предпочтителен) и второй вариант: несколько недель инсулин вводят в одну из зон, следующие несколько недель — в другую.

Не попадаете ли вы в уплотнения или жировики, которые образовались после старых инъекций? При введении в это место инсулин будет действовать слабее. Чтобы избежать образования уплотнений, надо отступать от места предыдущей инъекции не менее 2 сантиметров.

Какую часть зоны (например, живота) вы используете для инъекций? Надо использовать всю зону (вбок — до боковой поверхности туловища, вниз — до паховой складки, вверх — до края ребер. Между ребрами и пупком также можно вводить инсулин). В таком случае на коже не будут возникать уплотнения.

Не протираете ли вы перед инъекцией кожу спиртом? Спирт разрушает инсулин и вызывает подкожное раздражение, провоцируя развитие уплотнений. Кроме того, такая обработка кожи не нужна, так как инфицирование места укола при использовании современных инсулинов и шприцев невозможно. Не обрабатывайте место инъекции спиртом!

При диабете горсть перегородок грецких орехов залейте 0,5 л воды и кипятите 5-7 минут. Когда остынет, процедите и выпейте в течение дня в 3-4 приема.

Берете перед инъекцией кожу в складку? Для полного всасывания инсулина инъекции нужно делать в подкожную клетчатку, а не в кожу или мышцу. При неправильном введении инсулина он будет работать непредсказуемо — то сильнее, то слабее. Кожную складку рекомендуют делать большим и указательным или средним пальцами. Таким образом поднимается в складку кожа и подкожная клетчатка, а мышца остается на месте. Кожную складку нельзя отпускать, пока не ввели весь инсулин!

Вы ожидаете 7-10 секунд, прежде чем вынуть иглу после инъекции? Если не сделать этого, инсулин будет вытекать через место инъекции, и часть инсулина не попадет в кровь.

За сколько минут до еды вы вводите «короткий» инсулин? Всегда ли соблюдаете этот интервал? В живот — за 20 минут, а в другие места — за 30 минут. Если не соблюдать этот интервал, действие инсулина будет слишком слабым.

Знаете ли вы, что после инъекции «продленного» инсулина перед сном не нужно принимать пищу? Обратите внимание, не попадает ли в шприц воздух? Если не заметите, что в шприце воздух, введете меньше инсулина, чем рассчитываете.

Не смешиваете ли вы разные инсулины в одном шприце? Не следует делать этого: ошибетесь при наборе дозы инсулина. Раньше такой метод практиковался, но требовал соблюдения сложных правил.

Если пользуетесь шприц-ручкой, как вы перемешиваете «продленный» инсулин? Перекатывание ручки между ладонями неэффективно. Надо 5-7 раз перевернуть ее иглой то вверх, то вниз.

*** Не вытекает ли инсулин из иглы после инъекции?** Выход инсулина из шприц-ручки может занимать несколько секунд. Не спешите вынуть иглу раньше, чем весь инсулин выйдет из шприц-ручки.

Правильно ли набираете дозу инсулина? До конца ли вводите набранную дозу? При плохом зрении можно ошибиться с установкой требуемого числа единиц. В некоторых шприц-ручках, если кнопка поршня нажата не до упора, инсулин вводится лишь частично. Если вы не уверены, что правильно пользуетесь шприц-ручкой, попросите родственников или медицинских работников помочь вам разобраться.

Н. Г. Желобов, эндокринолог, врач высшей категории

Полезно знать

● Нехватка сна увеличивает риск развития сахарного диабета II типа, считают американские медики. От бессонницы уровень глюкозы поднимается до преддиабетического даже у здоровых людей. А хроническое недосыпание приводит к гормональному дисбалансу.

● Поспешное жевание и проглатывание еды в 2,5 раза повышает риск развития ожирения и, как следствие, появление сахарного диабета II типа. Это закономерно в основном для женщин 40-50 лет.

● Содержание сахара в крови понизит такая смесь: пропустите через мясорубку 300 г петрушки, 300 г чеснока и 100 г лимонной цедры и настаивайте 2 недели в темном месте. Принимайте по 1 чайн. ложке до еды.

Мой рецепт от гипертонии из гречки на кефире

Сразу подчеркну, что этот рецепт подходит только гипертоникам с нормальной или пониженной кислотностью желудочного сока.

Лечение длительное, но очень эффективное. Итак, промойте 2 ст. ложки гречки, залейте 1 стаканом нежирного (1%) кефира или домашней простокваши. Желательно это делать в одно и то же время, например в 7 часов вечера. Перемешайте и оставьте до утра. В стакане получится густая масса. В 7 часов утра эту массу надо съесть (до 11 часов утра ничего не будет хотеться есть), затем можно есть что хочется (только нельзя жирные мясо и рыбу). Можете проверить давление после обеда — оно уменьшится или будет нормальным. Процедуру надо продолжать 10 дней, затем 10 дней перерыв, снова 10 дней есть, опять 10 дней перерыв. Получается 3 раза есть и 3 раза делать перерыв в течение двух месяцев. Лечение 100%-ное: давления не будет. Стенки сосудов и капилляров очистятся. Начинать лечение надо осенью (октябрь, ноябрь) и весной (март, апрель). Всего понадобится 4 приема: весна-осень, весна-осень, получается 2 года.

И. Н. Шемякина, Калининградская обл.

Веки разлепить не могла — так слипались...

Очень часто, когда простужаюсь, у меня начинаются проблемы с глазами. Зачастую по утрам даже веки разлепить не могу — все в белых корочках. Так и мучилась постоянно, пока знакомая не научила меня, как справляться с этой бедой. А рецептик совсем простой: надо взять поровну черный и зеленый чай, заварить его крепко, охладить, добавить сухого виноградного вина (1 чайн. ложка на стакан). Этим раствором надо промывать глаза в течение дня. Я так и сделала, и уже на следующее утро мне полегчало. С тех пор как простужусь — сразу завариваю чай с вином, и проблемы с глазами мне больше не страшны.

О. Пивоварова, Новокузнецк

Горячие яйца катаю по щекам от гайморита

Для лечения гайморита я использую такой рецепт: покупаю 1%-ный «Називин» (капли в нос) и закапываю в течение 5 дней согласно инструкции. И одновременно 5 дней на ночь варю вкрутую 2 яйца, затем чуть остужаю, чтобы не было ожога, и катаю по щекам вдоль гайморовых пазух сверху вниз и снизу вверх, до остывания яиц. После такого лечения гайморовы пазухи хорошо прогреваются, проходят боль и насморк. Если не простывать в плохую погоду, хватает надолго. Мне этот рецепт порекомендовал лор-врач.

И. Н. Михайловская, Казахстан

Уроки жизни

«Моя болезнь – это пустяк! Отстаньте от меня!»

Вячеслав Невинный до последнего говорил: «Моя болезнь — это семечки, отстаньте от меня, я здоровый». Врач Игорь Шарипов, который лечил актера, рассказывал: «Сколько я его помню, он никогда не опускал руки. Настраивался на лучшее. И это, кстати, помогало. У нормального человека, если сахар поднимается выше 20 — это уже кома. А для Славы был «пустяк». Заставить его поехать в больницу было целое событие. Врачей он вообще к себе не подпускал». У актера был вес 140 кг, ему ампутировали обе ноги, но он мужественно переносил болезнь, никогда не жаловался и жил на небольшую пенсию.

Умные мысли

■ ХОРОШО СМЕЕТСЯ ТОТ, У КОГО ЕЩЕ ОСТАЛИСЬ ЗУБЫ.

■ ВСЕ МУЖИКИ ПОХОЖИ НА КОМАРОВ: ЛЕТОМ ОТ НИХ НЕ ОТБИТЬСЯ, А ЗИМОЙ — ХОТЬ БЫ ОДИН ПОКУСАЛ!

Как защитить печень в праздники? Чтобы не было мучительно больно...

Для всей России наступает пора праздников и застолий: россияне с восторгом предаются чревоугодию, едят и пьют столько, что становится мучительно больно... печени! В результате — радостный отдых превращается в самый настоящий кошмар для Вас и Вашей семьи.

Чтобы активные возлияния и шедевры кулинарии в новогодние праздники не сказались на здоровье печени, позаботьтесь о ней заранее — принимайте Гепатрин, препарат, специально разработанный для тройной защиты Вашей печени.

Гепатрин — уникальное средство (патент РФ №2418601), содержащее три главных растительных компонента для поддержания печени в здоровом состоянии: экстракт расторопши укрепляет клеточные мембраны; эссенциальные фосфолипиды поставляют в клетки печени необходимый «строительный материал»; экстракт артишока препятствует застаиванию желчи, снижая ее вязкость.

Благодаря этому Гепатрин выстраивает тройную защиту печени самым естественным образом, и она продолжает работать в полную силу. Важно, что Гепатрин не является лекарством, а значит — он не оказывает дополнительной нагрузки на печень во время приема.

Гепатрин — тройная защита печени!

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru.

Будьте здоровы!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА МЖБП

Действие препаратов подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Маска года» № RU.ЭЛ.Д01193 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависимые от пищевого питания (не лечебного действия).

СоГР № KZ.16.01.78.003.E.006786.04.11 БАД. Не является лекарством.

Авторитеты дают советы

Мастопатия

КИСТОЗНО-ФИБРОЗНАЯ МАСТОПАТИЯ — ЭТО КОРЗИНКА, КУДА ВРАЧИ БРОСАЮТ ЛЮБОЕ НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ГРУДНЫХ ЖЕЛЕЗ, ЕСЛИ ЭТО НЕ РАКОВОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ.

Что такое мастопатия?

Мастопатия — изменение ткани молочных желез, вызванное нарушением гормонального равновесия в организме. Встречается в любом возрасте, но чаще развивается у молодых женщин с заболеванием половой системы: при расстройстве менструального цикла, после абортов, при воспалении яичников. Больные жалуются на набухание и болевые ощущения в молочных железах, перед менструацией из сосков выделяется серозная или сукровичная жидкость. При пальпации в железах определяются мелкие, слегка болезненные узелки, изменяющиеся по форме и размерам в различные периоды менструального цикла. При диффузной мастопатии противопоказано пребывание на солнце и физиотерапия.

При эрозии шейки матки тампоны обильно смочите облепиховым маслом и вложите на ночь. Сделайте 10-12 процедур. Курс можно повторить через 1 месяц.

Что такое кистозно-фиброзная мастопатия?

Это корзинка, куда врачи бросают любое нарушение функционирования грудных желез, если это не раковое заболевание. Пока вы не разберетесь что к чему, диагноз кистозно-фиброзная мастопатия звучит зловеще, но пугаться не стоит. Такой диагноз ставят, когда в молочной железе ощущается боль и припухлость, которая может быть болезненной, молочные железы набухают и из сосков выделяется небольшое количество жидкости.

Это норма или отклонение от нормы?

Изменения в грудных железах, которые врачи именуют кистозно-фиброзной мастопатией, часто не имеют ничего общего с фиброзной тканью или кистами. Грудные железы просто иногда слишком усердно выполняют свои функции. Они состоят главным образом из жировой ткани, которую пронизывают вырабатывающие молоко железы и протоки, откликающиеся на изменения в организме. Вырабатывающие молоко клетки работают циклично под воздействием гормонов. В детородном возрасте эти клетки во время менструального цикла получают сигналы расти и накапливать жидкость. Часто в это время женщину беспокоит набухание груди. На самом деле то, что вы чувствуете, нормально и лишь немного дискомфортно. По крайней мере 50% женщин в какой-то момент жизни жалуются на припухлость или боли в грудных железах. И еще 40% просто не сообщают об этом. Тогда стоит ли огород городить?

Уплотнение уплотнению рознь

Но, как говорят маммологии, «наличие у вас множества уплотнений — совсем не то, что одно выраженное уплотнение». Образование шишек — это не кистозно-фиброзная мастопатия или какая-нибудь другая болезнь. Это нормальная ткань грудной железы. Если в обеих грудных железах прощупывается множество маленьких бугорков, это совершенно нормально.

Кисты и фиброаденомы — это также кистозно-фиброзное изменение, и, хотя при прощупывании они могут напугать, они не страшны. Фиброаденома представляет собой округлый плотный узел. Она обычно безболезненная, плотная на ощупь и может легко сдвигаться внутри грудной железы. Распространена у молодых женщин.

Киста чаще встречается у женщин после 30 лет и до 50 с небольшим. Это наполненный жидкостью мешочек, похожий на пузырек, который растет внутри ткани грудной железы. Снаружи он гладкий, внутри неплотный, поэтому при надавливании вы можете почувствовать, что внутри жидкость. Однако, если в кисте много жидкости, она может быть плотной на ощупь. Иногда кисты бывают очень болезненными, но, если содержимое отсосать через иглу, киста спадет и боли не будет.

Тем не менее при любом уплотнении или необычном образовании необходимо показаться врачу. Хотя фиброаденомы и кисты обычно доброкачественные образования, только врач может определить это наверняка — или путем отсасывания содержимого, то есть пункции, если это киста, или с помощью биопсии, если уплотнение внушает подозрение.

Если груди болят

При кистозно-фиброзной мастопатии грудь может один месяц и не беспокоить, в следующем месяце боль возвращается снова. Это тоже нормально. Ощущения в грудных железах каждый месяц разные, потому что вырабатывается неодинаковое количество гормонов. Ваши яичники не могут производить одинаковое количество гормонов за каждый цикл. Боли могут быть шесть месяцев сряду, а потом исчезнуть и никогда больше не беспокоить.

Как ослабить дискомфорт при кистозно-фиброзной мастопатии

Так как кистозно-фиброзная мастопатия не считается болезнью, не удивляйтесь, если услышите, что лекарства от нее не существует. Врач может сказать вам, что к припухлостям, уплотнениям, болезненности надо привыкнуть. Или что ощущения могут пройти сами по себе. Дискомфорт может заметно облегчить правильное питание. Постарайтесь пить меньше кофе и других содержащих кофеин напитков (к ним относятся чай, кола) и реже ешьте шоколад. Хотя взаимосвязь между кофеином и кистозно-фиброзной мастопатией не выяснена, обнаружено, что если отказаться от кофе, то боли уменьшаются. Если мучат сильные боли в грудных железах, попробуйте на некоторое время отказаться от продуктов, содержащих кофеин, и посмотрите, будет ли облегчение.

* Ограничьте потребление натрия. Это помогает уменьшить набухание груди. Разрешите себе менее 1 чайн. ложки соли в день.

* Не курите и не думайте, что вам поможет жевательная резинка с никотином, потому что никотин является раздражителем.

* Перейдите на диету с низким содержанием жиров. Доказано, что диета с низким содержанием жиров уменьшает боли в грудных железах и, что более важно, риск заболевания раком грудных желез.

* На выработку гормонов влияют стрессы. Снимайте стрессы любым методом, в том числе физическими упражнениями.

* Принимайте поливитамины, в которых содержатся витамины группы В, а также микроэлементы, йод и селен. Это способно уменьшить боли в груди.

* Остерегайтесь мочегонных средств: специальные таблетки, предназначенные для выведения жидкости из организма, избавляют от лишней жидкости в разных участках тела, но не в грудных железах. Что еще хуже: мочегонные средства могут привести к увеличению кист, потому что они действуют так же, как гормоны. Принимайте аспирин, ацетаминофен и ибупрофен — эти препараты снимают боль независимо от того, где она.

* Носите хорошо подобранный по размеру, поддерживающий грудь бюстгальтер. Свободно висящие груди только увеличат дискомфорт.

Есть ли связь с раком

Несколько лет тому назад состоялась конференция патологов — врачей, которые выполняют микроскопические исследования тканей грудных желез, чтобы определить, являются ли они доброкачественными. Так вот, они пришли к выводу, что почти во всех случаях кистозно-фиброзная мастопатия не ведет к развитию рака и не повышает опасность заболеть раком.

Клетки грудных желез обычно разрастаются для замены старых клеток или чтобы подготовить грудь к беременности или кормлению грудью, но делают это в определенных пределах, и это нормальный процесс.

Рецепты народной медицины

* Заваривают 2 ст. ложки травы горца перечного в стакане кипятка. Используют для примочек.

* Готовят отвар горечавки крупнолистной из расчета 1 ст. ложка корней и корневищ на стакан воды. Также используют для примочек.

При мастопатии листья капусты отбейте скалкой, чтобы выступил сок. Прикладывайте внутренней стороной к молочным железам.

* Берут 20 г травы донника лекарственного на 1 л воды, настаивают, смачивают хлопчатобумажные салфетки и прикладывают к груди.

* Заваривают 1 ст. ложку травы зверобоя на стакан кипящей воды, используют для компрессов.

* Настаивают 2 ст. ложки с верхом соцветий клевера на 1/2 л водки в течение 10 дней. Используют для компрессов.

* Берут 20 г измельченных корней лопуха на 2 стакана кипятка, настаивают, принимают по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

* Порошок травы льнянки обыкновенной растирают со сливочным маслом, втирают в больную грудь.

* 3 ст. ложки травы манжетки обыкновенной настаивают в 2 стаканах кипятка в течение 4 часов. Принимают по 1/3 стакана до еды.

* 20 г травы спорыша заваривают в стакане кипятка, настаивают и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

* Листья мяты и вахты по 2 части, корень валерианы и шишки хмеля по 1 части смешивают. 1 ст. ложку смеси настаивают 30 минут. Принимают по 1/2 стакана утром, днем и на ночь.

* Смешивают по 1 части корень валерианы, листья мяты, цветки ромашки, плоды фенхеля, плоды тмина. 1 ст. ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

* Смешивают по 1 части траву пустырника, плоды тмина, плоды фенхеля. Одну ст. ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

О. Н. Семенова, гинеколог-маммолог, кандидат медицинских наук

Тест-диагностика

Насколько велики шансы развития у вас мастопатии?

1. Ваш возраст:
до 18 — 0 баллов; 19-24 — 1 балл; 25-34 — 2 балла; 35-44 — 3 балла; 45 и более — 2 балла.

2. Ваша мама, бабушка или сестра страдали или страдают мастопатией?
Нет — 0 баллов; да — 3 балла.

3. Вы рожали?
Да — 1 балл; нет — 2 балла.

4. Вы кормили грудью?
Рожали и кормили — 0 баллов; рожали и не кормили — 3 балла, не рожали — 1 балл.

5. Делали аборт?
Нет — 0 баллов; да, один раз — 1 балл; да, более одного раза — 3 балла.

6. Испытываете ли вы постоянный стресс на работе?
Нет — 0 баллов; да — 1 балл.

7. Вы периодически страдаете воспалением придатков?
Нет — 0 баллов; да — 4 балла.

8. Есть ли у вас другие гинекологические заболевания — миома, киста яичника?
Нет — 0 баллов; да — 5 баллов.

9. Есть ли лишний вес?
Нет — 0 баллов; да — 2 балла.

10. Есть ли заболевания щитовидной железы?
Нет — 0 баллов; да — 5 баллов.

11. Вы курите?
Нет — 0 баллов; да — 1 балл.

12. Ведете половую жизнь?
Регулярно — 0 баллов; нерегулярно — 2 балла.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Менее 10 — вероятность наличия у вас мастопатии не велика, однако не забывайте периодически показываться маммологу.

От 11 до 19 — мастопатия вероятна. Если есть симптомы, поспешите к маммологу.

Более 20 — даже если нет симптомов, вероятнее всего, у вас уже имеется мастопатия. Для обследования и получения рекомендаций отправляйтесь к специалисту.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Жить в своем биоритме – значит быть здоровым

Наш организм — сложная система, которая живет по своему особенному расписанию — биоритмам: ночью мы спим,а днем бодрствуем. Наша задача — не сбивать биоритмы организма. Это увеличит продолжительность и качество нашей жизни. Для сохранения и поддержания естественного уровня биоритмов наиболее рациональным является ритмичное обеспечение организма незаменимыми факторами питания. В первую очередь — витаминами, микроэлементами и биологически активными веществами (БАД).

Настройте свои биоритмы на крепкое здоровье с натуральными комплексами **«БИОРИТМ»** от компании «Эвалар»!

Биоритм Антистресс

Защита от стресса все 24 часа — днем и ночью!

Утренняя таблетка

способствует защите от стресса и нервных потрясений в течение дня.

Вечерняя таблетка

способствует быстрому засыпанию и восстановлению нервной системы ночью.

Биоритм зрение

Зрение под контролем все 24 часа — днем и ночью!

Утренняя таблетка

способствует поддержанию остроты зрения днем.

Вечерняя таблетка

способствует питанию и естественному обновлению тканей глаза ночью.

Биоритм поливитамины

Витаминная поддержка организма все 24 часа —днем и ночью!

Утренняя таблетка на основе фруктов

способствует насыщению организма силой и энергией на весь день.

Вечерняя таблетка на основе овощей

способствует полноценному отдыху и восстановлению сил.

Биоритм суставы

Суставы под контролем все 24 часа — днем и ночью!

Утренняя таблетка и крем

способствуют предупреждению утренней скованности, поддержанию подвижности и гибкости суставов днем.

Вечерняя таблетка и крем

способствуют питанию и естественному обновлению хрящевой ткани ночью.

Народные рецепты

Настойка Сабельника Эвалар – лечит суставы, не повреждая желудок!

Большинство людей с болезнями суставов знают, что многие нестероидные противовоспалительные средства пагубно действуют на желудок, а боль при этом снимают только на время. Как разорвать этот замкнутый круг?

Лекарственная Настойка Сабельника от компании «Эвалар» соединила в себе вековые традиции траволечения и современные технологии, сделав лечение воспалительных заболеваний суставов щадящим.

Настойка Сабельника Эвалар:

- применяется в комплексной терапии артритов и артрозов
- бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка
- усиливает эффект приема нестероидных противовоспалительных средств и позволяет снизить их суточную дозу при совместном приеме
- «отсекает боль в суставах» (купирует приступы боли, характерные для заболеваний опорно-двигательного аппарата)
- оказывает выраженное противовоспалительное действие
- единственное в России лекарство на основе сабельника[1]

При соответствующей рекомендации специалиста Настойку Сабельника Эвалар можно применять длительно[2].

Настойка Сабельника Эвалар бережно лечит суставы, не повреждая желудок!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

ЛС-002431

АкваМастер – универсальное средство

Для лечения любого насморка и простудного, и аллергического

Чтобы правильно лечить насморк, нужно знать, чем он вызван: инфекцией, переохлаждением или аллергией. Иначе одни средства лечения окажутся бесполезными, другие — даже опасными!

Если вы не знаете, какой у вас насморк, правильнее выбрать средство, которое подойдет для лечения любого насморка — спрей АкваМастер!

АкваМастер показан в комплексной терапии при любом насморке, простудном или аллергическом:

- удаляет инфицированную слизь, смывает аллергены
- восстанавливает проходимость носовых ходов
- содержит антисептик[3]

АкваМастер не вызывает привыкания, одинаково хорошо подходит взрослым и детям.

Для ежедневной защиты от пыли и инфекций

Каждый день мы вдыхаем около 12 литров воздуха, «пропуская» в себя почти 6 миллиардов пылинок! И все это проходит через наш нос. Мелкие пылинки оседают на слизистой, образуя корочки, более крупные — на волосках. А ведь вся эта пыль богата микробами и бактериями!

Поэтому в современных условиях уход за полостью носа утром и вечером должен стать таким же естественным, как чистка зубов. Используйте для этого спрей АкваМастер!

Благодаря удобной насадке АкваМастер быстро вымывает скопившуюся пыль, а утреннее промывание носа защитит слизистую от пересыхания в течение дня.

Ежедневный уход за полостью носа с помощью АкваМастера защитит взрослых и детей от пыли, инфекций и аллергенов.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва фирменные аптеки «Эвалар»: на Тверской тел. (495) 692-39-11; на Зубовском тел. (499) 246-36-37; на Павелецкой тел. (495) 951-10-87; на Новослободской тел. (499) 973-12-46; на Октябрьской тел. (499) 230-18-71; на Мясницкой тел. (495) 623-33-40; доставка по Москве «Столица-Медикл» (495) 755-93-98; справочная «Самсон-Фарма» (495) 994-48-88; а также по телефонам аптечных сетей: «А5» 8-800-200-63-03, «Старый Лекарь» (495) 380-00-38, «Гексал» (495) 995-03-03, «Ригла» (495) 730-2-730; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Радуга» 450-04-50, аптечная сеть «Озерки» 603-00-00, аптечная сеть «Родник Здоровья» 301-09-29; **Владивосток** 404-404; **Волгоград** 383-398, 931-787,422-335; **Ижевск** 512-239, 454-347, 505-505, 527-292; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Казань** 299-91-21, 295-90-00; **Киров** 571-571; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Кострома** 351-041; **Красноярск** 227-77-09; **Находка** 65-70-88, **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; **Нижний Новгород** 428-72-21, 271-73-39; **Новосибирск** 267-85-22, 279-7080, 221-47-57, 307-24-87; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Тольятти** 600-245; **Томск** 559-655, 543-999, 516-099; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619; **Уссурийск** 26-19-84, **Чебоксары** 571-703, 570-403, 340-405; **Челябинск** 778-54-58, 232-33-13, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Югорск** 725-36; **Южно-Сахалинск** 224-687.

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам:

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА 99067

[1] По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ

[2] Курс лечения – 2 месяца. При необходимости курс лечения можно повторить после консультации с врачом.

[3] Без каких-либо ограничений по возрасту

СОТР № RU.77.99.11.003.E.028890.08.11, СОТР № RU.77.99.11.003.E.036424.09.11, СОТР № RU.77.99.11.003.E.030514.02.11, СОТР № RU.77.99.11.003.E.025264.02.12, СОТР KZ.18.01.79.001.E.007262.04.11

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. РЕКЛАМА

Прошу помощи

ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ ОПУЩЕНИЕ МАТКИ

Совсем недавно в моей жизни произошло радостное событие — родился второй сыночек. Но эта радость омрачена послеродовыми последствиями. Врач, который принимал у меня роды, поставил диагноз опущение матки II степени. Поэтому было так больно и дискомфортно... Не знаю, смогу ли еще когда-нибудь забеременеть... Мы с мужем так хотим еще одного малыша! Мне назначили специальные упражнения Кегеля и посоветовали поставить пессарий (кольцо из каучука — его ставят при опущении матки). Кто пользовался им и какое лечение вам назначали? Можно ли обойтись без операции?

Салихат Р., Казахстан

У РЕБЁНКА ПАПИЛЛОМЫ В ГОРТАНИ...

Помогите нашей беде! Моей доченьке всего 4 года, и у нее стал пропадать голос. Он стал похож на шепот, тихий-тихий сиплый звук, дыхание тяжелое, хриплое. Врачи обнаружили папилломы в гортани. Несколько раз их удаляли, но они появляются снова и снова. Нам предлагают очередную операцию, так как папиллом очень много. Дочку жалко. Кому удалось избавиться от папиллом? Или вот так всю жизнь придется оперироваться?

С. Мартыненко, Красноярский край

МОЖЕТ, ПОВРЕЖДЕНА УРЕТРА?

Мне летом сделали операцию по удалению аденомы простаты. Очень неудачно, было обильное кровотечение. В течение трех месяцев несколько раз опять попадал в больницу — перекрывало мочу сгустками крови. Температура держалась 37,2°С. В сентябре повторно сделали операцию по поводу удаления уриномы на месте первой операции — забыли тампон. Не прошло и месяца после повторной операции, две недели назад пошла моча розового цвета и выходили мелкие кровяные сгустки. В чем дело, почему такое происходит? Может, повреждена уретра? Прошу советов у тех, кто сталкивался с подобной проблемой.

П. И. Петриков, Алтайский край

У МЕНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИСПЕПСИЯ

Даже после нормальной порции еды чувствую ужасный дискомфорт, тяжесть, непроизвольное срыгивание пищи. Помогите, я так мучаюсь! Кушать уже и не тянет. Тошнота длится до 3 часов. Появляются рвотные позывы из-за неприятных ощущений после еды. Может, кто-нибудь столкнулся с похожей проблемой? У меня сейчас это главный барьер на пути к нормальной полноценной жизни.

Алла, Ставропольский край

При колите
1 ст. ложку семян подорожника заварите 1/2 стакана кипятка, настаивайте 30 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

ВЕНЫ ВОСПАЛИЛИСЬ И СИЛЬНО БОЛЯТ

Мучаюсь давно. Ноги заболели еще в 40 лет — закупорка вен, были даже ранки, из которых вытекала жидкость. Полежала в больнице — ранки затянулись, но от домашней работы снова открылись. Вены воспалились и сильно болят, спать могу только на животе. Работаю пекарем, целый день на ногах, да и дома хозяйство. А сейчас стали болеть все суставы, особенно колени. Как снять боль? Воспаленным венам противопоказаны согревающие компрессы и мази — если намажу коленные суставы, то вены покраснеют и воспалятся еще больше, будут зудеть, ноги отекут. Как лечиться? Пробовала травами, но результаты слабые. Дайте совет, люди добрые!

Надежда Николаевна Грушенкова, Алтайский край

ПО ЖЕЛУДКУ ПЕРЕДВИГАЮТСЯ ГАЗЫ...

Примерно с августа меня стала беспокоить ноющая, сосущая боль в желудке, похожая на ту, что появляется во время голода. Но она может появиться просто так, среди дня: утром, в обед и вечером, не каждый день, но довольно часто в последнее время. Иногда чувствую, как газы передвигаются по желудку, будто все вздувается. При этом боли могут быть не слишком сильные, а иногда и такие, что на стенку лезть хочется. Если полежу полчаса, они исчезают. Что это такое может быть и с кем подобное было?

Инесса Ивановна Слюсарева, Магаданская обл.

НЕУЖЕЛИ ЭТО НА ВСЮ ЖИЗНЬ?

Мне 31 год. Сильное опущение кишечника, поэтому мучают постоянные запоры. Врач сказала, что из-за этого у меня постоянный дисбактериоз и что это на всю жизнь. Регулярно сдаю анализы и пью лекарства, которые прописывают, но толку нет! Неужели ничего нельзя сделать? Я готова даже на операцию, но врач сказал, что таких операций не делают. Хочу родить деток, но боюсь, что это будет конец. Можно ли избавиться от этого недуга? Обращаюсь к тем, кто сумел справиться с ним.

Ольга, Мурманск

ИЗЖОГА ОТ ЛЮБОЙ ПИЩИ...

Помогите избавиться от постоянной изжоги, которая бывает от любой пищи! Мучаюсь днем и ночью. Таблетки действуют 3-4 часа. Возможно, есть травы или какие-то составы? Когда-то у меня была язва желудка, но она уже зарубцевалась, а изжога почему-то усилилась. Еще у меня тромбофлебит ног. Живу одна и боюсь окончательно слечь. Ухаживать за мной некому. Слышала, есть травы, которые разжижают кровь. Поделитесь рецептами!

Мария Игнатьевна Гриднева, Оренбург

ОТКУДА БЕРЁТСЯ ЭТА ЛИПКАЯ СЛИЗЬ?

В октябре 2005 года мне поставили диагноз болезнь Паркинсона. Сейчас я инвалид II группы. На МРТ определили атеросклероз головного мозга, нарушение кровообращения. Постоянная головная боль, головокружение и, самое неприятное, нарушен процесс глотания. Не могу есть, проглотить пищу мешает слизь, которая вызывает кашель. Протолкнуть пищу — целая проблема. Например, могу проглотить хорошо разжеванный кусочек булочки, а вторая порция пищи, если не запью ее водой, не проходит. Откуда только берется эта липкая, тянущаяся, как нитка, слизь?! В ней хлебные крошки, если ем черствый хлеб, а свежая булка прилипает к небу. Приходится откашливаться, чтобы вытащить пищу и, снова прожевав, пытаться проглотить. На такой прием пищи уходит час-полтора.

Пил много отваров трав, ел алоэ. Наверное, уже могу защитить докторскую диссертацию по этой теме. Люди, с кем случилась такая беда, помогите, спасите от этой напасти! Наши врачи из Ижевска понятия не имеют о такой болезни. А может, наплевать им на меня? Дай Бог всем терпения в лечении!

Василий Викторович Краснов, Ижевск, Удмуртия

***

Маммография показала фиброзно-кистозную мастопатию и лимфоаденопатию. Операцию делать нельзя, так как у меня больное сердце. Помогите справиться с образованиями! Обращаюсь к тем женщинам, которым удалось это сделать.

Ольга Андреевна Шереметова, Острогожск, Воронежская обл.

***

После юношеских угрей у молодого человека по всему лицу остались шрамы. Сейчас ему 25 лет, то есть шрамы уже застарелые. Кому-нибудь удалось от них избавиться? Пробовали делать это с помощью аптечных мазей для лица, но они не помогают.

Лидия, Татарстан

***

Мне 43 года. Около года назад между молочными железами появились светло-коричневые пигментные пятна. Они не болят, не чешутся, но создают дискомфорт. Много средств перепробовала, но пятна не исчезли. И еще под мышками образовались висячие папилломы. Как их убрать? Жду действенных рецептов.

Валерия С., Краснодарский край

***

У сына под коленом тромб. Диагноз — острый тромбоз. Не буду перечислять все хождения по врачам — они бесполезны. А лекарства и операция не сулят ничего хорошего. У кого такая болезнь? Как вы с ней справились?

Г. Ш. Хузина, Нефтекамск, Башкортостан

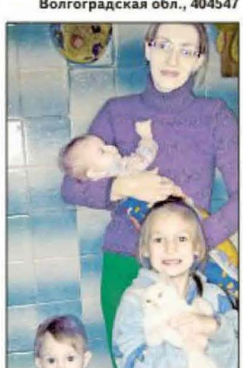
Пишу второй раз. У меня уже более 10 лет герпес. Уколы и мази помогают, но на время. Кто избавился от этой напасти? Напишите!

Без подписи, Омск

РАЗНОЕ

Я — многодетная мать, одна воспитываю троих детей. Живем в деревне. Очень прошу, помогите, кто чем может. Если есть ненужные вещи, вышлите, пожалуйста. Девочкам моим 6,5 года и 1 год 3 месяца, а сынишке — 2 года 5 месяцев. Будем благодарны за все. Стыдно просить, но надо поднимать детей. Продукты питания тоже не будут лишними. Пусть хранит вас всех Господь!

Анна Николаевна Гребенникова, микрорайон, д. 29, кв. 7, пос. Береславка, Калачевский р-н, Волгоградская обл., 404547



Врач предупредил: придётся делать повторную операцию

Мне 42 года. Месяц назад обратился к урологу по поводу проблем с мочеиспусканием и получил неприятный диагноз, касающийся предстательной железы. Причем мне объяснили, что в моем случае о медикаментозном лечении речь уже не идет. Оперативный метод лечения — самый эффективный на сегодняшний день. Заболевание не очень запущено: почки не повреждены, мочевой пузырь способен опорожняться полностью, но врач предупредил, что через некоторое время все равно придется делать повторную операцию по удалению железы. Как долго продлится период ремиссии и неужели это приговор? Что будет после операции? Может, все оставить как есть? Ведь пока все в порядке и не так страшно...

Игорь Ч., Саратов

Я очень мнительный и страдаю от навязчивых мыслей

Мне 23 года. Страдаю от панических атак и сильных головокружений. А в последнее время появляется страшная слабость — почти предобморочные состояния. Началось все года два назад. Первый раз паника началась на работе. Тогда я еще не знал, что со мной, думал, умираю. Бросил работу, засел дома на год. При любой попытке выйти на улицу кружилась голова, становилось страшно, боялся умереть. Кардиолог поставил диагноз тахикардия и нарушение синусового ритма, и я успокоился, мол, это не страшно, потому что от нервов. Начал опять работать и жить нормально. И вот осенью снова начались сильнейшие головокружения, причем голова идет кругом, когда иду куда-то один. На работе, среди людей все проходит, и чувствую себя прекрасно. Лишь изредка отпрашиваюсь с работы, когда неожиданно «накрывает» предобморочное состояние. В такие моменты боюсь завалиться на стол и уснуть, внутри как будто каждый сосудик сжимается и разжимается очень быстро, становится жарко, но температуры нет. Ходил к неврологу, она сказала, что ничего серьезного нет, прописала транквилизаторы и витамины. Врожденных или каких-либо хронических заболеваний нет, только гастрит. Не пью спиртного, не курю уже два года. А раньше очень много употреблял спиртного и проводил много времени за компьютером. Слабость, кстати, появляется, когда сижу за компьютером. Хочется лечь поспать. Мысли посещают самые страшные. Я очень мнительный и страдаю от навязчивых мыслей, накручиваю себя. Может, у кого такое было?

Иван, Пермский край

Миша жил на одной воде, отказался выходить из дома

У нас в семье горе. Михаил, старший сын моей дочери, болен. В детстве ему сначала ставили диагноз аутизм, потом — глубокая умственная отсталость. Тщательного обследования не удалось провести потому, что он очень боится машин и мы не смогли отвезти его в областной центр. А теперь и подавно не сможем — ему уже 19 лет, он большой и сильный. Однажды мы попытались насильно посадить его в машину, он так испугался, что с ним случился судорожный приступ с потерей сознания.

До полутора лет Миша развивался, как все нормальные дети, никакого отставания не замечали: сидеть, ползать, гулять начал своевременно, в годик уже сам ходил. Говорил первые слова — «папа», «мама», «баба», показывал, как кричит петушок.

Только к двум годам мы заметили, что речь у Миши не развивается, общаться с другими детьми он не стремится. Любое его недомогание — тяжкое испытание для нас. Он не показывает, где у него болит, не дает проводить никакие процедуры: ни давление измерить, ни температуру, ни укол сделать. В больницу его не затащишь. До прошлой весны мы более-менее справлялись. Сам он не говорил, но все же с ним можно было общаться, как-то договариваться.

В марте 2011 года с ним что-то случилось. Миша стал бояться заходить в дом, а потом отказался выходить из дома, слег, перестал есть, жил на одной воде и соках. Начались проблемы с кишечником. Лишь к осени стало получше, и в феврале 2012 он начал выходить из дома.

А этим летом приключилась новая беда — у Миши стали появляться вспышки агрессии, только направленной не на других, а на самого себя. Он себя бил по лицу так, что оно становилось багровым, на висках разбил до крови. Теперь опять боится выходить из дома, все время лежит в постели.

Дорогой мой «Айболит»! Тебя читает вся Россия, и читают за рубежом. Люди! Помогите спасти внука Михаила. День и ночь уже три месяца мы с дочерью не отходим от него, сил почти не осталось. Везти его куда-то мы не можем.

В церквях я регулярно заказываю сорокоусты о здравии. Батюшка был у нас дома. Мишу соборовал, причастил. Знаю, что слезами горю не поможешь, но они сами текут. Сердце рвется на части, душа изболелась. Я не ропщу на Бога, не спрашиваю, за что нам такое испытание. Лишь прошу у него терпения.

Зоя Васильевна Козбанова, Воронежская обл.

К читателям

Письмо Татьяны Ивановны Кузьмичевой из села Шипуново, Алтайского края, «Позвоните в монастырь» (Айболит №23 за 2012 г., стр.11) сделало жизнь монастыря невыносимой. На матушку Фотинию обрушился шквал телефонных звонков от читателей «Айболита». Слава Богу, у матушки хватает терпения отбиваться от желающих «сделать отчитку».

Уточняем: в письме Татьяны Ивановны нет ни слова о том, что в этом монастыре делают отчитку. Она сообщила, что там очень сильный батюшка для тех, кто хочет облегчить душевные страдания. Убедительная просьба к желающим получить хоть какую-то информацию от матушки Фотинии — оставьте ее в покое.

Спешим помочь

ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДИН СОВЕТ: ТЕРПЕТЬ, ТЕРПЕТЬ И ЕЩЁ РАЗ ТЕРПЕТЬ...

Для Катерины из Иркутской обл., автора письма «В больницу не хожу, хотя болят ноги. Зачем? Все равно нет денег» («Айболит» №19 за 2012 г.).

Несколько раз перечитывала ваше письмо... Но вы же сами знаете, сколько людей живет так же, как и вы, в нищете. Наше государство держит пенсионеров в черном теле. Денег платят столько, чтобы только хватило на коммунальные услуги и на кусок хлеба. Все! Армия пенсионеров растет, всех надо кормить. Кто как может, так и выживает. У меня тоже мизерная пенсия — 4900 рублей. Болею диабетом II типа и также не покупаю лекарства (не на что) и в поликлинику не хожу. Устроилась подрабатывать уборщицей. Просите советов? Да кто их вам даст! Есть только один совет: терпеть, терпеть и еще раз терпеть... Подруг нет? У меня их тоже нет. Говорите с иконой, ходите в церковь, просите Бога о помощи. Около дома посадите грядку цветов и в горшках на подоконнике выращивайте цветы. Желательно те, которые хорошо цветут. Все-таки ищите работу, может, повезет. Расклейте на улице объявления, может, что-нибудь вам предложат. Ну а то, что столько лет терпели выходки мужа, так такое происходит сплошь и рядом и во многих семьях. Сколько женщин терпят брань, побои, унижения! Совет тут может быть только один: как только на вас подняли руку, давайте отпор любым способом. Бросайте в негодника все, что попадет под руку. Бейте тарелки: звон разбитой посуды действует отрезвляюще — в этом убедилась на собственном опыте. Ну а если не подействует, напишите заявление участковому, начальнику полиции. Мужа обязательно пригласят и побеседуют. Любые способы хороши! Муж захотел уйти? Не держите его, но и сами не гоните. Авось поумнеет! А не вернется — не печальтесь. Жалейте себя, любите себя и детей своих. Так что, уважаемая Катерина, встряхнитесь и отгоните от себя плохие мысли. Обязательно поддерживайте сына! Надо жить!

Т. Г., Волгоград

МНЕ ТОЖЕ ГОВОРИЛИ, ЧТО НЕЛЬЗЯ РОЖАТЬ

Для Николая Колесова из Волгоградской обл., у него и жены эпилепсия, хотят иметь детей («Айболит» №19 за 2012 г.).

Мне тоже в молодости говорили, что нельзя рожать с таким заболеванием, мол все может плохо закончиться. До 30 лет наблюдалась у невролога. В прошлом году в одном из номеров «Айболита» было опубликовано мое письмо «Меня кружило как на карусели». Эпилепсия бывает разная, с судорогами и без, с потерей сознания и без. Не знаю, кто как, но я, будучи эпилептиком, родила двоих детей-погодков. Правда, первые роды проходили под наркозом, во второй раз родила самостоятельно, так что все обошлось. Сейчас мне за 60, у меня уже четверо внуков. И дети, и внуки здоровы. А у меня, кстати, после родов приступы эпилепсии прекратились.

От шипицы мед смешайте с пшеничной мукой в соотношении 1:1. Ногу распаривайте в горячей воде 15-20 минут и положите на больную пятку медовую лепешку. Курс лечения — 8-10 дней.

Э. Н. Берко, Красноярский край

НАЙДИТЕ ДЛЯ ДОЧЕРИ УТЕШЕНИЕ

Для Людмилы Михайловны Лозоренко из Красного Сулина, Ростовской обл., автора письма «Пишу потому, что сама не могу справиться со своим горем», потеряла мужа, но хочет познакомиться с мужчиной, пережившим боль утраты, желательно с автомобилем («Айболит» №18 за 2012 г.).

Мы живем на свете столько, сколько нам отпущено. Вы не должны винить себя в смерти мужа. Как я поняла, у вас есть дочь. Почему вы не думаете о ней? Надо найти утешение в дочери. И еще непонятно, почему вы ищете другого мужчину, если так страдаете о муже? Где вы в свои-то годы найдете свободного, доброго и бескорыстного мужчину? Хотя, может, я и не права...

Магомедова, Дагестан

У МОЕЙ МАМЫ ТОЖЕ БЫЛА ОЧЕНЬ ГУСТАЯ КРОВЬ

Для А. В. Шевцовой из Сальска, Ростовской обл., автора письма «Отчего гипертония, доктор не сказал...», просит рецепты для разжижения крови («Айболит» №11 за 2012 г.).

У моей мамы тоже была очень густая кровь. Долго подбирали ей лечение, но в конце концов сумели это сделать. Думаю, мои советы вам помогут.

1. Уменьшает вязкость крови растительное масло. Его надо просто перекатывать во рту: 1 ст. ложку растительного масла возьмите в рот (не глотайте!) и перекатывайте до тех пор, пока оно не станет белого цвета. Затем масло сплюньте. Желательно делать это по утрам перед едой.

2. Рыбий жир хорошо разжижает кровь. Ешьте рыбу не реже трех раз в неделю. Кстати, морская капуста, богатая йодом, также замечательно влияет на состояние крови, поскольку йод делает кровь жиже, повышает тонус сосудов.

3. В стакан измельченного чеснока добавьте 1,5 стакана меда, настаивайте 3 недели. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды.

4. 1/2 стакана молотого мускатного ореха залейте 0,5 л водки, настаивайте 21 день, ежедневно встряхивая, затем отфильтруйте. Принимайте по 20-30 капель, разговорив в 1/4 стакана горячей воды, 3 раза в день за 30 минут до еды. На 1 курс требуется 0,5 л настойки, затем сделайте перерыв 10 дней. Всего надо пройти 5 курсов.

5. Хорошо разжижают кровь корни тутовника (шелковицы). 1 стакан измельченных корней тутовника положите в кастрюлю, залейте 3 л холодной воды и оставьте на 1 час. Затем поставьте на медленный огонь, подержите после закипания 15 минут, снимите с огня, остудите, процедите и поставьте в холодильник. Принимайте в течение 5 дней по 1 стакану 3 раза в день до еды. Затем перерыв на 2-3 дня. Всего необходимо пройти 2-3 курса.

О. В. Астахова, Орловская обл.

ОТ АРТРОЗА — КОРЕНЬ САБЕЛЬНИКА

Для Людмилы Николаевны Алиевой из Ульяновска, автора письма «Артроз колена замучил...» («Айболит» №18 за 2012 г.).

В лечении артроза помогает корень сабельника. Могу выслать его или готовый препарат. А насчет травы — в этом году не успела ее собрать, так как лето наступило очень рано. Желаю вам здоровья и долгих лет жизни!

М. Г. Тимерхан, ул. Гоголя, 1, кв. 6, Бавлы, Татарстан, 423930

ПРИ ТАКОМ ДИАГНОЗЕ ПОМОГАЕТ СБОР

Для Н. В. Свириной из с. Троицкого, Алтайского края, автора письма «Мне поставили диагноз спондиллез» («Айболит» №16 за 2012 г.).

При таком диагнозе помогает сбор из кукурузных рылец, травы толокнянки, стручков фасоли, березовых почек и фиалки трехцветной — все берется в равной пропорции. 1 ст. ложку измельченного сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20-25 минут, тепло укутав. Процеживают и принимают по 3 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды. Надо строго соблюдать дозировку! Одновременно надо принимать настойку сабельника по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Готовят ее так: измельченные корневища сабельника режут на кусочки до 1 см, наполняют ими литровую банку на 1/3 объема, заливают 0,5 л 40%-ной водки, плотно закрывают полиэтиленовой крышкой и настаивают 21 день в темном месте, затем процеживают. Лечение длительное — 5-6 месяцев. После каждого месяца лечения надо делать недельный перерыв.

***

Для Оксаны из Краснодарского края, у отца шейный остеохондроз («Айболит» №16 за 2012 г.).

От остеохондроза помогает настойка сабельника — он растет на болотах, корень у него трубчатый, длиной до двух с лишним метров. Настойку надо не в аптеке покупать (в аптеках нет настойки корня сабельника), а готовить самому. (О том, как приготовить, см. выше.)

М. Т. Газеев, Бавлы, Татарстан

ПРИГОТОВЬТЕ ТРИ ПРИГОРШНИ БЕРЁЗОВОЙ ЗОЛЫ

Для М. Квасниковой из Курганской обл., у бабушки парапроктит («Айболит» №20 за 2012 г.).

Приготовьте три пригоршни березовой золы. Вскипятите ведро воды, вылейте в ванну, разведите водой золу (воды надо немного), и пусть ваша бабушка посидит в этом растворе 15-20 минут. Надо сделать несколько таких процедур, и парапроктит пройдет. Лечение это проверенное.

***

Для Лидии Васильевны Порошиной из Отрадного, Саратовской обл., автора письма «У меня беда: во рту на слизистой лишай» («Айболит» №20 за 2012 г.).

Вместо мазей прикладывайте к слизистой лист чистотела. Если есть сухой чистотел, то приготовьте не очень насыщенный отвар и теплым держите во рту. И все должно наладиться!

Любовь Тихоновна Колосова, Железногорск, Курская обл.

***

Для В. А. Исачкиной из х. В.-Грачики, Ростовской обл., у мужа на большом пальце ноги гангрена («Айболит» №16 за 2012 г.).

Попробуйте такой рецепт: свежеиспеченный бородинский хлеб надо разжевать, смачивая его обильно слюной, и толстым слоем кашицы обложить больной палец. Компресс надо менять несколько раз в день, а хлеб хоть всей семьей можно разжевывать — тут ограничений нет.

М. Т. Газеев, Бавлы, Татарстан

ПРИЮТИМ

Кто нуждается в жилье на юге? Отдам жилую дачу со всем имуществом и собаками-сторожами. Есть дрова, вода, печь и все необходимое для жизни. Рядом лес.

Наталья Владимировна Бойко, д/в, Ставрополь, 355006, тел. 60-49-89, после 19.00

***

Приглашаем к себе порядочную, трудолюбивую семейную пару, знающую толк в сельском хозяйстве, мужчину, умеющего управлять трактором и прочими механизмами. Может, кто-то ищет работу и не имеет жилья? Приезжайте! Здесь можно держать и разводить скотину и птицу. Пьющие и вороватые не нужны.

Н. В. Газдинская, ул. Ленина, 318/4-40, Ставрополь, 355017

Приезжайте, поживите у нас. Может, вам понравится...

Для И. Б. Попова из Санкт-Петербурга, автора письма «Сын сказал, что я слишком долго живу и мешаю ему...» («Айболит» №22 за 2012 г.).

Очень сильно взволновало ваше письмо! Мне 51 год, живу в живописной местности в Белгородской области, работаю в медицине. За 25 лет всякое повидала. Плохо, что в нашем обществе каждый сам за себя. Утеряны главные ценности, в том числе милосердие, сострадание к старшим — престарелых родителей сдают в дома-интернаты и забывают об их существовании. Повсеместно новорожденных малышей оставляют в роддомах, а то и еще похлеще — выбрасывают как мусор... Пришла старость — и как ненужный балласт — подальше от себя! Бог нам всем судья! И ваш сын тоже, наверное, хлебнул сполна, раз несколько раз был женат. Вот и появилась в нем озлобленность. Всякое бывает! Расскажу свой случай.

Жили-были у нас в селе (а вернее, выживали) одинокие старичок: полуразрушенный дом, холод, голод... Забрала я их к себе, отмыла, накормила и начала добиваться справедливости. До этого ими никто не занимался, поэтому пенсия им была начислена минимальная, а они инвалиды II группы, у одного серьезное заболевание. И началось! Кто-то меня обвинил в выгоде, кто-то пальцем у виска покрутил, мол, если бы ты унаследовала квартиру, тогда можно понять, а то ведь, считай, бомжи они. Но у меня свой большой дом с удобствами, живу с 12-летним сыном. Надеюсь, что он, видя, как я отношусь к пожилым людям, тоже будет уважать старость.

Уважаемый И. Б.! Если у вас появится желание, приезжайте, поживите у нас. Может, вам понравится. У нас свежий воздух, природа и такая красота! А со своей стороны гарантирую вам внимание и уход. Человек может прожить много-много лет, если ему это суждено. В секте я не состою, а вот вера в Бога много раз мне помогала. Если решитесь, напишите или позвоните.

P. S. Я ваша землячка, родилась в Ленинградской области, в пос. Ворошилово, Выборгского района.

Людмила Владимировна Стрельникова, с. Ольшанка, Чернянский р-н, Белгородская обл., 309590, тел. 8-951-767-95-61

Стихи наших читателей

ПРИБЛИЖАЕТСЯ ЗВОН РАЯ

О здоровье стихи пишем,
Но сугробом оно тает.
Я во сне иногда слышу —
Приближается звон рая.
Там светло,
не нужны деньги,
Только истину я знаю...
Я однажды была в детстве —
Вот что было моим раем!
Часто мы не поймем сами,
Как прекрасна земля наша.
Каждый прячет
в душе камень —
Непосильна порой ноша...

Наталья Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

«АЙБОЛИТ» — ЭТО ЧУДНАЯ ГАЗЕТА!

Вокруг нас циклоны бьются,
Водопадом дожди льются,
Ноет сильно поясница,
А тепло нам только снится.
Ноги крутит, сердце давит,
Голова болит, не «варит»,
И давление гнетет —
То «утонет», то «взойдет».
Лишь одна для нас отрада,
Ей семейство наше рада —
Это чудная газета,
«Айболитом» звать за это.
В ней проблемы все живые
И советы дорогие,
Не драгие — за рубли,
Дорогие — от души!
Здесь обмениваются мненьем,
Как лечить себя с терпеньем,
Пишут люди всей страны,
Как приблизиться к любви!
А все рубрики прекрасны,
Содержательны и ясны,
Выбирай себе рецепт —
Будешь сам себе доцент.
Всем, кто трудится над ней,
Я душой желаю всей:
Судьбы ласковой и милой,
Жизни долгой и счастливой!

P. S. Желаю всем здоровья: и создателям, и читателям!

Б. Н. Беляев, Красный Сулин, Ростовская обл.

ШАЛЬНАЯ ГОРЕЧЬ РАССТАВАНИЙ

Ты взором манишь, и играешь,
И, подбоченившись слегка,
В туманной дымке
синей таешь
И исчезаешь навсегда.
А я спешу скорей напиться
Из окаянных глаз твоих
И в миг последний
насладиться
В бездонных омутах твоих.
И упоенье аромата
Твоих волос и свежих трав,
И несказанного рассвета,
И прелести ночных забав.
А звезд миров такая бездна,
Что утопаешь в глубине
Песчинкой в мире
бесполезной,
И страх ты чувствуешь
в себе.
Бездонен мир, бездонны
чувства,
И бесконечная мечта
Мне заполняет кровь и душу.
Я бездну чувствую в себе,
Хочу гореть я в этом мире
На несгораемом костре
Любви бездонной
и мятежной,
Любви, что посвятил тебе!
И смерть, и жизнь,
И бешенство желаний
Бегут по вспыхнувшей крови,
Шальная горечь расставаний,
И муки... сладкой... впереди.

Ю. Б. Бородин, с. Покойное, Ставропольский край

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Из почты «Айболита»

Как я спасаю свои суставы

Несколько лет назад у меня стали болеть колени. Боль изматывала меня до такой степени, что даже спать не могла. Какие только средства и мази не пробовала, но они приносили только временное облегчение. Но вот наконец нашла рецепты, которыми и спасаюсь. Хочу поделиться ими с читателями «Айболита».

* Вскипятите и охладите 2 л воды. Пропустите через мясорубку 3 лимона с кожурой и 3 очищенные головки чеснока. Залейте массу водой и оставьте на сутки, затем процедите через марлю и поставьте в холодильник. Пейте утром по 1/4 стакана за 30 минут до еды.

* Мазь для растирания коленей. Смешайте по 1 ст. ложке сухой горчицы, подсолнечного масла и меда. Растопите на водяной бане до получения однородной массы и храните в холодильнике.

* Универсальная растирка для суставов. Смешайте взятые в равных пропорциях муравьиный спирт, «Меновазин» и спиртовую настойку горького перца.

И. Н. Печерникова, Псковская обл.

Знаю два рецепта от язвы желудка

* Смешайте по 500 г меда и сливочного масла и 100 г орехового масла. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день натощак перед едой. Ореховое масло приготовьте так: 100 г ядер грецких орехов залейте 1 л льняного или подсолнечного масла, настаивайте 2 недели в закрытой посуде, почаще взбалтывая. Затем прогревайте на водяной бане 1 час, остудите, процедите, храните в банке из темного стекла.

* Выжмите в кастрюлю 100 г сока алоэ, добавьте 200 г оливкового масла и по вкусу мед и варите на медленном огне полчаса-час, пока смесь не загустеет. Бальзам пейте по 2-3 ст. ложки 3-4 раза в день перед едой. Храните в холодильнике на нижней полке.

И. В. Соколова, Самарская обл.

■ ОТ ПРОСТУДЫ СМЕШАЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЧЕРНОГО МОЛОТОГО ПЕРЦА С 1 СТАКАНОМ ЖИДКОГО МЕДА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ, И ПРОСТУДА БЫСТРО ОТСТУПИТ.

■ ПРИ ВИТИЛИГО ОЧИСТИТЕ КОЧЕРЫЖКИ ОТ КАПУСТЫ, НАТРИТЕ НА МЕЛКОЙ ТЕРКЕ, ВЫЖМИТЕ СОК В ПУЗЫРЕК. ХРАНИТЕ ЕГО В ХОЛОДИЛЬНИКЕ. СМАЗЫВАЙТЕ НА НОЧЬ СОКОМ МЕСТА, ГДЕ ПОЯВИЛИСЬ БЕЛЫЕ ПЯТНА.

На каждый день

● **Расшатались нервы?** 1 стакан фиников залейте 2 стаканами молока, добавьте 1 чайн. ложку порошка корицы, хорошо размешайте, настаивайте сутки в прохладном месте. Съешьте финики в течение дня, запивая молоком.

● **При тромбофлебите** 1 стакан лукового сока смешайте с 1 стаканом меда, настаивайте при комнатной температуре 3 дня, потом поставьте на 10 дней в холодильник. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 4 месяца в год (2 месяца осенью и 2 месяца весной).

● **Продлить молодость** поможет такое средство: разотрите в однородную массу 1 чайн. ложку молотого красного перца, 200 г меда и 0,5 кг сливочного масла. Смесь поставьте в холодильник. Съедайте по одному бутерброду с 1 ст. ложкой смеси 4 раза в день во время еды. Как только смесь закончится, можно приготовить новую порцию.

Пригодится

ПРИ бронхите в 1 л воды разведите 5 ст. ложек меда, добавьте на кончике ножа порошок куркумы и выпейте в течение дня в теплом виде не менее 3 стаканов.

ЕСЛИ напала икота, возьмите ломтик лимона, посыпьте его сахаром и пожуйте. Если икота так и не прошла, то просто дерните себя за язык.

ЕСЛИ обожгли язык горячим чаем, сразу же посыпьте обожженное место сахаром, и боль пройдет.

ПРИ конъюнктивитах помогает медовый компресс: намажьте на бинт тонкий слой меда, положите на глаза (они должны быть открытыми) и полежите, пока мед не растает и не протечет через бинт в глаза.

ДЛЯ увеличения остроты зрения надо съедать вечером по 5 грецких орехов. Они содержат витамины группы В и ненасыщенные жирные кислоты, которые также способны предотвратить склероз.

Такие полезные апельсины

*** При запорах** готовят отвар из кожуры апельсина, плодов тмина и коры крушины, взятых в соотношении 1:1:8. 1 ст. ложку смеси заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения, охлаждают, процеживают. Пьют по 200 г утром и вечером.

*** При гастрите с пониженной кислотностью** готовят настой из равных частей кожуры апельсина, листьев вахты, травы золототысячника, корневища аира, горькой полыни. 1 ст. ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на водяной бане в закрытой посуде 15 минут, охлаждают при комнатной температуре и процеживают. Принимают настой по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

*** При гастритах** и проблемах с печенью используют смесь равных частей измельченной апельсиновой кожуры, корня валерианы, листьев вахты и мяты. 2 чайн. ложки смеси заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут под крышкой и процеживают. Принимают по 200 г 3 раза в день после еды.

*** При мочекаменной болезни и некоторых хронических заболеваниях желчного пузыря** полезно пить смесь соков, приготовленных из апельсина, лимона и черной редьки, взятых в равной пропорции, подсластив смесь медом.

*** При бронхите для облегчения дыхания** (особенно при остром бронхите) делают апельсиновые ингаляции: в течение 30 минут надо дышать парами отвара тертой апельсиновой кожуры и листьев дерева апельсина.

*** Успокоительный травяной чай.** 1,5 чайн. ложки измельченной апельсиновой кожуры вместе с 1,5 чайн. ложки травы мелиссы заваривают 1,5 стакана кипятка, плотно закрывают, настаивают 15 минут, процеживают и добавляют 1,5 чайн. ложки настойки валерианы и мед по вкусу. Пьют по 150-200 г 2-3 раза в день.

Апельсины раздражают слизистую оболочку желудка, кишечника и почки, поэтому они не рекомендуются при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтеритах, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, колитах и обострении воспалительных заболеваний кишечника, а также при холецистите, гепатите и остром нефрите. Однако небольшое количество апельсинового сока, особенно если наполовину разбавить водой, употреблять можно.

«Здоровые» макароны

ИДЕМ В ГАСТРОНОМ.

Покупать макароны лучше из твердых сортов пшеницы. Согласно действующему в России ГОСТу на упаковке нужно искать пометки: «группа А», «1-й класс» или «высший сорт».

Ищите макароны, в составе которых немного ингредиентов и искусственных добавок. Если в списке увидите компоненты с индексом Е, вроде стабилизаторов вкуса и цвета, — это уже не макароны, а обычные мучные изделия. Изучите таблицу содержания белков, жиров и углеводов. Учтите: чем больше белков, тем качественнее макароны. Если эта цифра меньше 11,5 г, то лучше эти макароны не покупать.

Не забудьте заглянуть в упаковку: ничего, кроме макарон, там не должно быть. Теперь потрясите коробку. Есть мучная крошка — значит, макароны сделаны из муки мягких сортов пшеницы и будут слипаться. Порция таких макарон равносильна на паре калорийных булок, съеденных за один раз.

Распознать подделку поможет и внешний вид макарон. Качество «здоровых» макарон видно на ощупь. Проверить их просто: разломите спагетти. Если они хорошо гнутся и плохо разламываются — это качественный продукт. Есть и другой способ: сварите макароны. Макароны из твердых сортов пшеницы не разваримся, не слипаются и не меняют цвет. Некачественные макаронные изделия при варке быстро слипнутся и превратятся в жидкую кашу.

Правильные макароны не содержат опасных калорий и не имеют вредных жиров. Это легкий и низкокалорийный продукт. Их смело могут есть все, кто хочет похудеть.

Макароны из твердых сортов пшеницы очищают организм от шлаков и токсинов, помогают снизить уровень холестерина в крови и полезны тем, у кого есть проблемы с кишечником. Еще один плюс: в состав правильных макарон входят кальций, калий, фосфор и витамины.

Не пьём, а лечимся — *Сам себе доктор*

Коньяк в аптечке

ЭТОТ СПИРТНОЙ НАПИТОК — СИЛЬНОЕ ПРОТИВОМИКРОБНОЕ И ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО.

*** При воспалении мочеполовых органов** приготовьте настойку из коньяка и базилика. Для этого 2 чайн. ложки измельченного базилика залейте 3 ст. ложками коньяка, настаивайте 7 дней. После этого принимайте до еды по 25-30 капель настойки, разбавляя кипяченой водой.

*** При ишемической болезни сердца, цистите, мочекаменной болезни** листья и корни сельдерея нарежьте и залейте коньяком: 2-3 ст. ложки коньяка на 1 ст. ложку сельдерея. Настаивайте 3-4 часа в плотно закрытой емкости. После этого процедите и принимайте перед едой по 1 чайн. ложке 3 раза в день, разбавляя кипяченой водой (на 1 чайн. ложку настойки — 1 ст. ложка воды).

*** При неврозах сердца, нервном возбуждении, спазмах кишечника и желудка** можно принимать настойку валерианы на коньяке: 20 г измельченных корней валерианы залейте 1 стаканом коньяка, настаивайте сутки. Принимайте от 10 до 20 капель на 1 стакан воды 3 раза в день до еды.

*** Во время приступа стенокардии** помогут несколько глотков коньяка вприкусу с кусочком сахара — это снимает давящую боль.

*** Затяжной кашель лечат так.** Внутренние перегородки от 1 кг грецких орехов залейте 0,5 л пятизвездочного коньяка, настаивайте 7 дней в плотно закрытой посуде. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

*** При панкреатите** в 1 л коньяка добавьте белок от 1 свежего куриного яйца и сок половины лимона. Полученную смесь принимайте по 1 ст. ложке раз в день перед едой.

*** При сильной зубной боли** в рюмке коньяка постепенно растворяйте поваренную соль до тех пор, пока не получится насыщенный раствор. Намочите в этом растворе ватный тампон и положите на больной зуб. Через несколько минут зубная боль прекратится.

Во время приступа стенокардии помогут несколько глотков коньяка вприкусу с кусочком сахара — это снимает давящую боль.

*** От угревой сыпи** можно избавиться, протирая кожу 2 раза в день такой смесью: растворите последовательно в 100 мл кипяченой воды 1 г борной кислоты, 2 г буры, 1 чайн. ложку глицерина, 1 ст. ложку коньяка. Взбалтывайте, пока смесь не станет однородной.

*** От лишая** на волосистой части головы смешайте 1 чайн. ложку размятых ягод клюквы, 1 желток куриного яйца, 1/2 чайн. ложки коньяка, 1 чайн. ложку меда. Все это хорошо размешайте, нанесите на пораженный участок кожи, накройте полиэтиленом и сверху повяжите платком. Через 30-40 минут смойте теплой водой.

Лечебное меню на один день

Ревматизм затих...

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ОБОСТРЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПРАВИЛЬНО ПИТАЯСЬ И ИСКЛЮЧИВ ИЗ РАЦИОНА ВРЕДНЫЕ БЛЮДА?

Что бы съесть?

1-й завтрак. 2 яйца всмятку, творожные зразы, чай с молоком.

2-й завтрак. Отварное мясо, дрожжевой напиток без сахара.

Обед. Свекольник (1/2 порции), гуляш из отварного мяса, рисовая каша с маслом, фруктовое желе.

Полдник. Отвар шиповника.

Ужин. Мясные тефтели с морковным пюре.

На ночь. Кефир.

На весь день. 150 г белого и 100 г ржаного хлеба, 30 г сахара.

Рецепты блюд

Творожные зразы. 100 г творога, по 10 г пшеничной муки и сливочного масла, 1/4 яйца, чернослив (курага, тушеные яблоки), сметана.

Хорошо перемешайте протертый творог, муку, яйцо и сделайте небольшие лепешки толщиной 1 см. На середину положите начинку — распаренный чернослив (курагу, тушеные яблоки), края защипите, придайте плоский вид и обжарьте на сливочном масле или запеките. При подаче на стол полейте сметаной.

Свекольник. 100 г свеклы, 75 г картофеля, по 50 г огурцов и вареного постного мяса, 3 г лимонной кислоты, 1/2 вареного яйца.

Свеклу нарежьте соломкой или натрите на крупной терке и залейте горячей водой. Добавьте лимонную кислоту и варите на слабом огне 20 минут. Выдержите 2-3 часа. Картофель отварите и очистите. Все ингредиенты нарежьте небольшими кубиками, залейте свекольным отваром и перемешайте.

Отварное мясо. 300 г отварного мяса, 1 луковица, по 1 ст. ложке муки и маргарина, зелень, соль.

Мясо разделите на небольшие кусочки, посолите и обжарьте на маргарине на сковороде. Затем выньте, в оставшемся жире спассеруйте мелко нарезанный лук и муку. Снова положите кусочки мяса на сковороду и залейте кипятком так, чтобы их поверхность была покрыта водой. Все хорошо перемешайте и тушите до готовности. Перед подачей на стол добавьте зелень.

Мясные тефтели. 80 г мясного фарша, 6 г риса, 20 мл молока, 1 яичный белок, соль.

Крупу сварите до готовности. В фарш добавьте отварной рис, молоко, яичный белок, посолите и хорошо перемешайте. Сформируйте тефтели и готовьте их на пару.

Гречневая каша с отрубями и луком

После подсушивания в жарочном шкафу гречневую крупу варите в подсоленной воде. В рассыпчатую гречневую кашу добавьте пассерованный репчатый лук и поджаренные до красноватого цвета отруби. Перед подачей на стол добавьте сливочное масло.

Пирожки из отрубей со свеклой

100 г свеклы, по 50 г просеянных, подсушенных пшеничных отрубей и пшеничной муки, 30 г сметаны, 5 г сливочного масла, 2 яичных желтка.

Смешайте отруби, муку, желтки, сметану и сливочное масло. Готовую массу разделите на лепешки, на середину каждой положите отварную тертую свеклу. Края лепешек соедините, смажьте маслом и выпекайте в духовке.

Полезный дрожжевой напиток

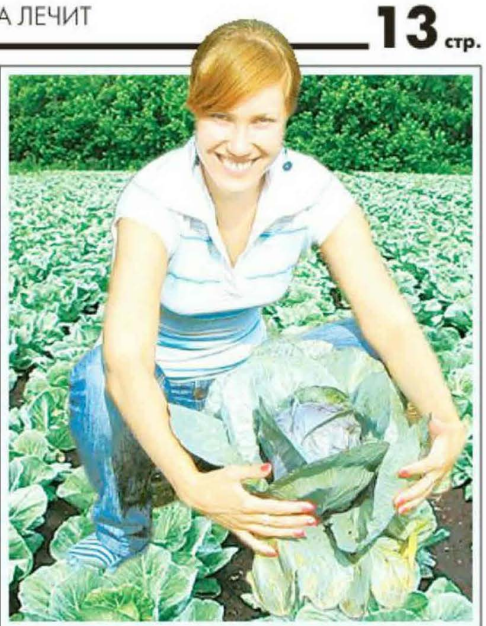
Высушенные сухари из ржаного хлеба залейте кипятком, настаивайте при комнатной температуре 4 часа, процедите. Залейте оставшейся водой 25 г дрожжей, смесь нагрейте до температуры 80°С, затем охладите до комнатной температуры и добавьте еще 5 г дрожжей. Пусть побродит 6-8 часов — и можно ставить в холодильник. Перед подачей на стол можно добавить сахар, мед (для диет №№10 и 15), лимонную или апельсиновую цедру. Дрожжевой напиток можно готовить без сахара или меда (для диет №№8 и 9).

При суставных болях измельчите 3 крупные луковицы, залейте их 1 л воды, варите 15 минут, процедите и принимайте по 1 стакану 1 раз в день.

Пшеничные отруби — источник витаминов группы В, солей магния и пищевых волокон. Рекомендуется гипертоникам, людям, страдающим ожирением, сахарным диабетом, колитом с запорами, ревматическим артритом.

Как приготовить безуглеводистые отруби

Их рекомендуется использовать при ожирении и сахарном диабете. Отруби в марлевом мешочке поместите под проточную холодную воду, периодически отжимая, до тех пор, пока вода не станет прозрачной (на это уходит 2 часа). Затем мешочек с отрубями погрузите в кастрюлю с кипящей водой и кипятите 30 минут, после этого промойте их холодной водой. Такую операцию повторите 2 раза. После второго кипячения и промывания отрубей под проточной водой отожмите воду, а отруби высушите в негорячем жарочном шкафу. Высушенные отруби пропустите через мясорубку 2 раза и добавляйте в блюда из овощей, круп, в мучные изделия.



От болей в спине

* Смешайте по 1 ст. ложке меда и соли, 50 г камфорного масла. Намажьте эту смесь на корку ржаного хлеба и положите на больное место, закрепите бинтом и замотайте шерстяным шарфом. Сделаете так на ночь 3 раза — и боли исчезнут.

* При поясничном остеохондрозе растирайте поясницу соком хрена, смешанным со спиртом или водкой в пропорции 1:1. После растирания на полчаса-час оберните поясницу шерстяным шарфом.

* При болях в пояснице больное место намажьте тонким слоем меда и накройте 1-2 слоями туалетной бумаги. Сверху положите 2-3 горчичника, на них — полиэтиленовую пленку и укутайте шерстяным шарфом. Держите компресс не более 1,5 часа. Если будут неприятные ощущения, снимите компресс раньше.

* Смочите кусок чистой плотной мягкой ткани соком черной редьки, наложите его на больное место и укутайте теплым одеялом или платком. Если не будет сильного жжения, компресс можно не снимать 2-3 суток. При необходимости процедуру можно повторить несколько раз.

Яблоки-целители

* Как легкое слабительное, особенно для пожилых людей, действуют яблоки, сваренные с молоком: 2 яблока варите в 1 стакане молока и 1/2 стакана воды 5-7 минут. Съешьте до завтрака.

* При заболеваниях почек в разгрузочные яблочные дни нужно съедать 1,5 кг сырых яблок со 150 г сахара, разделив их на 5 приемов.

* Для профилактики простудных заболеваний надо съедать по 2-3 яблока в день.

* Очень полезно съедать яблоко перед сном — при жевании яблок погибает 96% бактерий, находящихся во рту.

* Протертые свежие яблоки помогают при колитах. Яблочный отвар смягчает кашель, улучшает работу почек, полезен при гипертонии, склерозе, подагре, болезнях печени.

* Яблоки защищают от онкологических заболеваний, так как в них содержатся вещества, замедляющие рост раковых клеток.

Прикинь на себя

На приёме у диетолога

Спрашивали? Отвечаем

Полезно ли пить чай с имбирем? Как часто и есть ли противопоказания?

Иван Георгиевич Скиданов, Сочи

Имбирный чай уменьшает головную боль, усиливает иммунитет, укрепляет память, улучшает пищеварение и аппетит. Но его нельзя пить при заболеваниях кожи, высокой температуре, кровотечениях и обострении язвы желудка.

***

Сколько можно есть грецких орехов в день? Можно ли их есть вместе с яблоками? Хочу сбросить несколько килограммов...

Валерий Исханов, Кабардино-Балкария

Грецкие орехи очень высококалорийные: в 100 г содержится 656 ккал и 61 г жира. Так что для снижения веса они не подходят.

***

Мне 26 лет, не пью, не курю. Провела 15-дневное голодание, начитавшись книг о его пользе. Теперь жалею об этом. Замучили метеоризм, повышенное газообразование и неоформленный стул. Принимаю бактерии. Может, что-то не так в моем рационе? На завтрак ем геркулесовую кашу или мюсли с кефиром, на обед — рыбу, тушеные или свежие овощи, на ужин — творог, пшенную кашу с тыквой или фрукты (ягоды). Стараюсь разнообразить меню разными фруктами, овощами, ягодами, финиками, орехами. Кстати, орехи — моя слабость: могу есть их в неограниченном количестве до такого состояния, что потом хожу как колобок, аж больно стоять. Недавно от огромной порции кошмаков желудок вообще встал. После голодания чувствую неконтролируемый жор и нет чувства насыщения. В общем, не знаю меры. Очень часто не могу отказаться от сладостей. И как следствие — лишний вес. Причем сейчас вешу больше, чем была до голодания. При этом стараюсь заниматься танцами и спортом.

Юлия, Костромская обл.

Нарушение работы желудочно-кишечного тракта у вас произошло из-за неправильного питания. Отправляйтесь к гастроэнтерологу или терапевту — без них вы не решите проблемы. Чтобы быстрее исправить ситуацию, приведите в порядок свой рацион. Не ешьте орехи в неограниченном количестве — они высококалорийны и вызывают повышенное газообразование. Для того чтобы не срываться, питайтесь 5-6 раз в сутки и небольшими порциями.

***

Дочке 10 лет. Ее рост 146 см, вес 43 кг. Лишних получается минимум 5 кг. Нужно ли устраивать ребенку разгрузочные дни или ограничивать в каких-либо продуктах? Разумно ли заставлять ее худеть или стараться удерживать вес в надежде, что вырастет — вытянется?

Анна Серова, Липецк

Разумно начать контролировать, что ест ваша дочь. Разгрузочные дни для ребенка 10 лет устраивать нельзя. Нужно ограничить объем пищи, но придерживаться любой диеты или голодать растущему организму непозволительно. Правильный режим — это 5-6 приемов пищи: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин и сонник. Многое зависит от мамы. Измените способы приготовления пищи, исключите жареное, майонез, колбасные изделия, сладкие газированные напитки. Если в этом случае у вашего ребенка не будет прибавки в весе, значит, учитывая, что он растет, вес снижается.

***

Хочу похудеть. Можно ли есть фрукты после 20 часов вечера в качестве ужина?

Елена, Рязанская обл.

Если хотите похудеть, не стоит на ночь увлекаться фруктами. В них много углеводов. Во время сна все процессы в организме замедляются. Соответственно, и расходы углеводов тоже уменьшаются. А, как известно, все, что не успело расщепиться, будет усвоено и отложено в виде жировых запасов. По этой причине перед сном фрукты лучше не есть.

***

Я вегетарианец, поэтому после перелома кости не срастаются. Врач сказал, что надо есть белок. И какие фрукты мне теперь есть?

Олег Новиков, Пермский край

В фруктах белка нет. Скорее всего, вам не хватает витамина D (в основном он содержится в рыбьем жире), а вегетарианцы часто страдает из-за его недостатка. Кальций не усваивается организмом, если этого витамина мало. Купите рыбий жир в капсулах, ешьте орехи, бобовые, а лучше отступите немного от вегетарианства, пока кости не срастутся. Чаще ешьте домашний творог. Пейте молоко и другие кисломолочные продукты. Тогда быстрее выздоровление вам гарантировано.

И. Н. Омельченко, врач-диетолог

О бронхите я теперь не вспоминаю

Хочу написать хороший рецепт, который избавил меня раз и навсегда от кашля и бронхита. Во-первых, он простой и дешевый, а во-вторых, его рекомендуют врачи. Пропустите через мясорубку 2 лимона с кожурой,1 головку чеснока, все смешайте в эмалированной кастрюле. Добавьте туда 300 г сахара и 0,5 л светлого пива. Да-да,пива! Пусть это вас никак не смущает. Хорошенько размешайте деревянной ложкой и поставьте на водяную баню на 30 минут. После этого остудите, процедите через несколько слоев марли. Поместите смесь в баночку, закройте и поставьте в холодильник. Принимайте 3 раза в день по 1 ст. ложке до еды, обязательно в теплом виде. Лечиться надо, пока весь состав не закончится. Лекарство вкусное, сладкое, его надолго хватает, а за это время кашель проходит. Мне хватило пропить его раза два или три, не помню, и больше не вспоминаю о бронхите.

И. Веселкина, Пермский край

Пригодится

■ ОТ ГРИППА ПОМОГАЕТ ЧЕСНОЧНОЕ МОЛОКО: 8 КАПЕЛЬ СОКА ЧЕСНОКА РАЗВЕДИТЕ В 1 СТ. ЛОЖКЕ МОЛОКА И ПЕЙТЕ ЛЕКАРСТВО ТЕПЛЫМ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ.

■ ЗАМУЧИЛ КАШЕЛЬ? РАЗРЕЖЬТЕ НА 4 ЧАСТИ ЯБЛОКО, КАРТОФЕЛИНУ И ЛУКОВИЦУ. ЗАЛЕЙТЕ 1 Л ВОДЫ, ПОСТАВЬТЕ НА ОГОНЬ И КИПЯТИТЕ, ПОКА НЕ ОСТАНЕТСЯ ПОЛОВИНА ЖИДКОСТИ. ПЕЙТЕ ОТВАР ТЕПЛЫМ КАК МОЖНО ЧАЩЕ.

Из почты «Айболита»

Мы очень любим шашлык из сёмги

И всегда стараемся приготовить его на какой-нибудь праздник, если отмечаем его на природе или на даче. Получается не только очень вкусно, сытно, но и быстро. А главное — моему мужу такой шашлык не противопоказан, а то врач в связи с его заболеванием запретил тяжелую и жирную пищу. Итак, филе семги нарезаю кусочками, перчу, насаживаю на шампуры вперемежку с луком. Потом смазываю все сверху растительным маслом и жарю над раскаленными углями. Готовую рыбу посыпаю солью и свежей зеленью укропа.

Ирина Новикова, Волгоградская обл.

Свинина в кляре с кисло-сладким соусом

500 г свинины, 2 дольки чеснока, 2-3 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки сахара, 2-3 ст. ложки зелени, 1 чайн. ложка крахмала, 3 ст. ложки муки, 2 яйца, 1 чайн. ложка соли, 1/2 чайн. ложки перца, 4 ст. ложки воды, 2 ст. ложки растительного масла и 1 л для фритюра.

Мясо нарежьте кусками. Из муки, воды, яиц, соли и перца замесите не слишком жидкое тесто. Куски мяса обмакните в тесто и быстро опустите в кипящее масло. Жарьте 5-7 минут. Затем дайте им обсохнуть. Приготовьте соус: разогрейте в сковороде 2 ст. ложки растительного масла, добавьте толченый чеснок, слегка обжарьте и снимите с огня. Затем добавьте уксус, сахар, зелень, разведенный крахмал, перец. Вскипятите соус и полейте им куски мяса.

О. С. Кургановская, Хабаровский край

Плов с барбарисом и айвой

1 кг риса, 500 г баранины, 400 г моркови, 250 г курдючного сала, 3 айвы, 2 луковицы, барбарис, соль, красный молотый перец по вкусу.

В разогретый казан или котел выложите курдючное сало и нагревайте, пока оно не растопится. Затем положите нарезанный кольцами лук и жарьте до золотистого цвета. Добавьте нарезанное небольшими кусочками мясо и жарьте до появления румяной корочки. После этого добавьте морковь, нарезанную соломкой. Айву очистите, разрежьте на несколько частей, удалите семена и несколько минут жарьте вместе с мясом. Все залейте водой, добавьте барбарис, соль и перец по вкусу и тушите 50 минут на медленном огне. Положите в казан промытый рис, прибавьте огонь и тушите, пока вся вода не испарится. Затем рис аккуратно сдвиньте к середине казана, накройте его крышкой и держите на медленном огне еще 30 минут. Перед подачей на стол рис уложите на большом блюде горкой, а айву и мясо выложите по краям.

А. Ф. Головенко, Калмыкия

■ ТУШЕНОЕ МЯСО МОЖНО БЫСТРЕЕ ПРИГОТОВИТЬ, ЕСЛИ ДОБАВИТЬ В СОУС, В КОТОРОМ ОНО ТУШИТСЯ, 1-3 СТ. ЛОЖКИ УКСУСА (В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОЛИЧЕСТВА МЯСА).

■ МЯСО НЕ ПОДГОРИТ И НЕ СТАНЕТ СУХИМ, ЕСЛИ В ДУХОВКУ ПОСТАВИТЬ НЕБОЛЬШУЮ ПОСУДУ С ВОДОЙ.

Знаете ли вы, что...

● Чтобы рис получился вкусным и не склеивался, надо при варке соблюдать пропорцию воды, жира и зерна: 1 порция риса — 1,5 порции воды. Вскипятите воду, перемешайте промытый рис с растопленным маслом и солью. Залейте рис горячей водой, закройте крышкой и поставьте в духовой шкаф на 25 минут при температуре 200°С. Вода за это время впитывается в рис.

● Для того чтобы рис получился белым и рассыпчатым, добавьте при варке немного лимонной кислоты.

● Рис приобретет особый аромат, если при варке добавить в воду сок половины грейпфрута.

Намотай на ус

ДЕРЕВЯННАЯ посуда легко впитывает неприятный запах. Удалить его можно, протерев посуду теплой водкой.

ПЯТНА от яиц с металлических поверхностей можно удалить, протерев их мелкой поваренной солью.

СТЕКЛЯННЫЕ вазочки будут блестеть, как хрустальные, если их сначала вымыть в теплой соленой воде, а затем ополоснуть холодной водой.

МОЛОКО убежало? Накройте залитую им плиту мокрой газетой. Это помешает запаху распространиться по всему помещению.

МЫТЬ мясорубку будет намного легче, если после мяса пропустить через нее сырой очищенный картофель или кусочек черствого белого хлеба.

УДАЛИТЬ пятна на алюминиевой кастрюле можно, смочив тряпку в слабом растворе уксуса и протерев ею посуду. После этого сполосните кастрюлю водой.

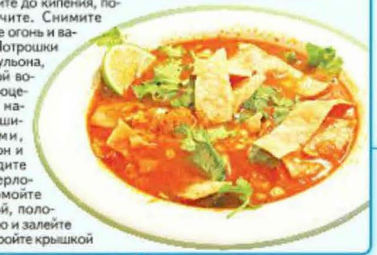
НОЖИ будут блестеть, если почистить их сырым картофелем или обновить лезвие несколькими каплями лимонного сока.

ЛОЖКИ из серебра, мельхиора и фарфоровую посуду мойте холодной водой с небольшим количеством нашатырного спирта.

Осенний рассольник с потрошками

500 г куриных потрохов, 1 морковь, 1 луковица, 4 картофелины, 6 соленых огурцов, 1/2 стакана перловой крупы, 1 стакан огуречного рассола, 3 ст. ложки растительного масла, 2 лавровых листа, черный перец горошком, 1-2 головки гвоздики, соль и перец по вкусу.

Куриные потроха очистите от пленок, промойте. В кастрюлю влейте 2 л воды, положите в нее потроха, доведите до кипения, посолите, поперчите. Снимите пену, уменьшите огонь и варите 15 минут. Потрошки достаньте из бульона, промойте теплой водой. Бульон процедите, потроха нарежьте небольшими кусочками, бросьте в бульон и еще раз доведите до кипения. Перловую крупу промойте холодной водой, положите в кастрюлю и залейте кипятком. Прикройте крышкой и варите на слабом огне 1,5 часа. Картофель нарежьте крупными дольками, лук измельчите, а морковь натрите на терке. Соленые огурцы нарежьте кубиками. На сковороде разогрейте половину растительного масла и обжаривайте картофель в течение 15 минут. Переложите в миску. В ту же сковороду добавьте оставшееся масло, выложите лук и обжарьте его. К луку добавьте тертую морковь, огурцы и держите на огне еще 5 минут. Перловую крупу слейте, положите в кипящий бульон, добавьте обжаренный картофель, влейте огуречный рассол и варите 10 минут. Добавьте морковь с огурцами, лавровый лист, перец горошком и гвоздику. Посолите по вкусу и держите на огне еще 8 минут. Подавайте со сметаной.



Свёкла на столе

СВЕКЛА, ФАРШИРОВАННАЯ ОВОЩАМИ

500 г свеклы (желательно одинакового размера), 2 моркови, 1 луковица, 600 г белокочанной капусты, 3 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, сметана, соль и перец по вкусу.

Отварите свеклу, остудите в холодной воде и очистите. Из середины выньте мякоть и наполните свеклу фаршем. Для фарша морковь и лук нарежьте кубиками и спассеруйте по отдельности на масле. Капусту нашинкуйте соломкой и обжарьте. Помидоры очистите от кожицы, нарежьте кубиками и обжарьте на масле. Все овощи смешайте, посолите, поперчите и тушите до тех пор, пока не получится густая масса. Фаршированную свеклу выложите на противень, залейте сметаной и запекайте до готовности.

СВЕКЛА, ФАРШИРОВАННАЯ СЕЛЕДКОЙ

6 шт. свеклы, 2 филе селедки, 1 луковица, 1 маринованный огурец, 1 ст. ложка хрена, 1/2 яблока, 2 ст. ложки сметаны, пучок укропа.

Свеклу испеките или отварите до готовности, охладите и очистите. Чайной ложкой выньте середину, оставив только тонкие стенки. Для начинки филе сельди, огурец и лук нарежьте мелкими кубиками. Смешайте хрен со сметаной, натертым на крупной терке яблоком и мелко нарезанным укропом и заправьте селедку с огурцом. Салатиком нафаршируйте свеклу, украсьте укропом. Поставьте в холодильник до подачи на стол.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ СО СВЕКЛОЙ

1 баклажан, 2 свеклы, 200 г филе сельди, 2 яйца, 1 красная луковица, 1/2 чайн. ложки 9%-ного уксуса, молотый перец по вкусу, растительное масло.

Яйца и свеклу отварите по отдельности, остудите и нарежьте соломкой.

Баклажан нарежьте соломкой, обжарьте до золотистой корочки, остудите. Лук порежьте тонкими кольцами и сбрызните уксусом. Филе сельди нарежьте соломкой. Соедините свеклу, баклажан, яйца, лук, поперчите, заправьте растительным маслом.

Каши

Кукурузная с черносливом. 1 ст. ложка кукурузной крупы, 1/2 стакана воды, 1/2 стакана молока, 4 чернослива без косточек, 1 чайн. ложка сливочного масла, 1/2 чайн. ложки сахара, соль по вкусу.

Чернослив хорошо промойте и отварите в воде. Когда остынет и набухнет, измельчите в блендере или протрите через сито. Оставшийся отвар долейте до 100 мл водой, доведите до кипения и всыпьте крупу. Варите 15 минут, затем влейте молоко, добавьте соль, сахар и варите еще 20 минут на слабом огне. В готовую кашу добавьте масло и чернослив.

Рисовая с тыквой. 1 стакан риса, 2,5 стакана воды, 200 г тыквы, 1 стакан молока, 2 чайн. ложки сахара, соль, сливочное масло.

Рис промойте, положите в кастрюлю, залейте водой, немного посолите и доведите до кипения. После закипания огонь уменьшите и варите, помешивая, пока рис не разварится и не станет мягким (должна получиться вязкая рисовая каша). Тыкву порежьте на маленькие кубики или натрите на крупной терке. В кастрюлю налейте молоко и доведите до кипения. Выложите тыкву, посолите, добавьте сахар и варите, помешивая, на слабом огне 10-15 минут. Разваренную тыкву потолките толкушкой и соедините с рисом. В каждую тарелку при подаче положите кусочек сливочного масла. По желанию кашу можно посыпать изюмом.

На десерт

Батончики мюсли

250 г геркулеса, 50 г семечек подсолнуха, 50 г кокосовой стружки, 50 г кураги, 50 г изюма, 150 мл любого фруктового сока, 20 мл растительного масла, 2 банана.

Смешайте в форме для запекания геркулес, семена подсолнечника и кокосовую стружку. Полейте смесь растительным маслом и добавьте любой фруктовый сок, например яблочный или вишневый. Поставьте форму в разогретую до 180°С духовку на 30 минут. Через каждые 10 минут смесь нужно перемешивать. Когда смесь подрумянится, достаньте ее из духовки и дайте немного остыть. Пока остывают мюсли, разомните очищенные бананы в однородную массу, добавьте к ним мелко нарезанную курагу и изюм. Соедините остывшую зерновую смесь с банановой массой и снова выложите в форму для запекания слоем толщиной около 1 см. Поставьте форму в духовку, разогретую до 100°С, на 10 минут. Когда масса начнет подсыхать, разрежьте пласт на прямоугольные батончики, после чего отправьте их в духовку еще на 20 минут. Затем духовку отключите, а батончики оставьте внутри до остывания, чтобы они хорошо подсохли. Готовые батончики можно хранить довольно долго в сухом месте, завернув в бумагу, чтобы они не отсырели.

Обедаем дома

СУП ОВОЩНОЙ

1 морковь, 1 корень петрушки, 2 лукапорея, 1 сельдерей, 1/4 кочана капусты средней величины, 3 ст. ложки зеленого горошка, 200 г зеленого салата, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 чайн. ложка сахара, соль, 1/2 л воды.

Морковь, петрушку, сельдерей, капусту, лукпорей нарежьте мелкой соломкой, добавьте соль, сахар, перемешайте, добавьте воду и варите на медленном огне, добавьте, зеленый горошек, листья зеленого салата, доведите до кипения, настаивайте 10-15 минут.

РАГУ «ИЗУМРУДНОЕ»

500 г говядины, 200 г брокколи, 200 г зеленой фасоли, 3 картофелины, 400 г шампиньонов, сливки, мука, петрушка, базилик, розмарин.

Мясо порежьте кубиками и варите 40 минут без соли. Брокколи, фасоль, грибы залейте водой так, чтобы она покрыла овощи, и тушите до выкипания воды. Приправьте петрушкой, базиликом и розмарином (по щепотке). Картофель нарежьте кубиками. В кастрюлю засыпьте отваренные овощи, сверху выложите картофель, последний слой — мясо. Залейте мясным бульоном (предварительно посолите его) и варите до готовности картофеля. Перемешайте и добавьте 1 ст. ложку муки, растворенную в 100 мл сливок. Доведите до кипения, тщательно перемешивая. Овощи должны развариться почти в пюре, а мясо и картофель сохранить форму.

БЛИНЧИКИ СО СВЕКОЛЬНОЙ НАЧИНКОЙ

Для теста: 1 стакан муки, 1 стакан молока, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки растительного масла, соль. Для начинки: 4 свеклы, 3 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки.

Приготовьте фарш: свеклу натрите на крупной терке, добавьте растительное масло и тушите 5-7 минут. Охладите, добавьте мелко нарезанную зелень петрушки, майонез и перемешайте. Приготовьте тесто: яйца разотрите с сахаром и солью, добавьте треть молока, растительное масло, всыпьте муку и замесите тесто. Постепенно влейте оставшееся молоко, размешайте до однородной жидкой массы и оставьте на 20-30 минут. На сковороду, смазанную маслом, налейте тонким слоем тесто и обжарьте с одной стороны. Переверните блинчик, на обжаренную сторону положите фарш, сверните и обжарьте блинчик с другой стороны. Подавайте с маслом, сметаной или вареньем.

Сладкие начинки для блинов

*** Яблочная.** 400 г яблок, 100 г сахара, цедра 1 лимона, корица. Очистите яблоки от кожицы, порежьте кубиками, добавьте сахар и варите до размягчения яблок. Охладите, добавьте корицу и цедру.

*** Творожная.** 200 г творога, 1 яйцо, 3 ст. ложки сахара, ванилин, 200 г сметаны, 1/2 стакана сахара. Творог смешайте с сахаром, ванилином, яйцом. Намажьте смесью блинчики, сверните рулетиками, разрежьте пополам или на 3 части. Выложите слоями в сотейник, на каждый слой положите кусочки сливочного масла и залейте взбитой с сахаром и ванилином сметаной. Тушите на слабом огне или в духовке 10 минут.

*** С мороженым.** Положите в горячий блинчик небольшой шарик мороженого, сверните конвертиком, полейте любым сиропом и сразу подайте на стол.

*** Банановая.** 2 крупных банана, 150 г творога, ванилин. Очищенные бананы разомните в пюре (вилкой или с помощью блендера). Добавьте протертый через сито творог, ванилин и хорошо взбейте. Положите начинку на блинчик, сверните трубочкой и выложите на блюдо. Блины можно полить сметаной или сладким соусом и украсить кусочками банана.

*** С апельсинами и горячим шоколадом.** 4 апельсина, плитка шоколада, 3 ст. ложки нежирных сливок, 2 ст. ложки молотого миндаля, сахарная пудра. Разделите на дольки апельсины. Растопите на водяной бане разломанную плитку шоколада со сливками, добавьте миндаль и перемешайте. Смажьте блинчики теплым шоколадом с орехами, положите по 2-3 дольки апельсина и сверните кулечком. Посыпьте сахарной пудрой.

*** С черносливом.** 2 стакана чернослива без косточек, 1 ст. ложка корицы, 3 ст. ложки сахарной пудры. Замочите в холодной воде чернослив на 2 часа, откиньте на дуршлаг, разомните вилкой. Добавьте смешанные корицу с сахарной пудрой. Положите на блинчик 1 ст. ложку начинки и сформируйте мешочек, закрепив его зубочисткой. Подайте, посыпав смесью пудры и корицы или полив любым сиропом или соком от варенья.

Рекомендуем — *Для пользы тела*

Рыбный день

Судак в горшочках

1 кг судака, 1 лимон, 1,5 стакана минеральной воды, 100 г сливочного масла, 2 луковицы, 0,5 кг картофеля, 100 г сметаны, 150 г сыра, 3 ст. ложки муки, растительное масло, соль, перец, зелень кинзы и укропа.

Рыбу разделайте на филе (хребет и головы оставьте). Филе посолите, поперчите и замаринуйте на 2 часа в смеси лимонного сока и минеральной воды. Затем обваляйте в муке и обжарьте до румяной корочки. Лук нарежьте кубиками и спассеруйте. Сыр натрите. На дно горшочков положите по кусочку сливочного масла, затем рыбу, потом лук, на него картофель и так далее, последний слой — картофель. Из хребта и голов сварите бульон. Залейте горшочки бульоном, поставьте на 15-20 минут в духовку и запекайте при температуре 200°С. Горшочки достаньте, в каждый положите сметану, посыпьте сыром и запекайте еще 20 минут.

Рыбный пирог с картофелем

250 г сметаны, 250 г майонеза, 3 яйца, щепотка соли, сода на кончике ножа, 6 ст. ложек муки, 2-3 картофелины, 1 банка рыбных консервов в масле, перец.

Сметану смешайте с майонезом, взбитыми яйцами, добавьте соль и соду, всыпьте муку. Замесите жидкое тесто.

Картофель почистите, натрите на крупной терке, посолите, оставьте ненадолго, слейте выделившуюся жидкость. Рыбные консервы вместе с жидкостью разомните вилкой. Противень с высокими бортиками смажьте маслом, вылейте половину теста, на тесто ровным слоем выложите тертый картофель, поперчите, сверху разложите рыбу, залейте оставшейся половиной теста. Поставьте в духовку и выпекайте 40-50 минут.

Рыба с виноградом в горшочках

2 кг филе белой рыбы (окунь, сом, палтус), 1 лимон, 8 яблок, 4 луковицы, 2 стакана белого сухого вина, 2 ст. ложки сливочного масла, 300 г винограда, зелень, соль и перец — по вкусу.

Филе нарежьте небольшими кусочками, посолите. На терке натрите цедру с лимона, а из лимона выжмите сок и сбрызните им рыбу. Яблоки порежьте тонкими ломтиками, лук измельчите и обжарьте вместе в масле, затем добавьте вино, цедру лимона, перец, соль и дайте постоять. Подготовленную смесь выложите на дно горшочков, сверху положите рыбу, а на нее целые ягоды винограда. Горшочки накройте крышками и поставьте в разогретую духовку на 40-50 минут. Тушите на слабом огне. Подавайте в горшочках.

Секреты вкусных пирогов

■ ЕСЛИ ТЕСТО УЖЕ ПОДОШЛО, А У ВАС НЕТ ВРЕМЕНИ ПОСТАВИТЬ ЕГО В ДУХОВКУ, ПРИКРОЙТЕ ТЕСТО ХОРОШО СМОЧЕННОЙ БУМАГОЙ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО СТРЯХНУВ С НЕЕ ВОДУ.

■ ПИРОГИ ДОЛГО НЕ ЧЕРСТВЕЮТ, ЕСЛИ ИХ ДЕРЖАТЬ В ГЛИНЯНОЙ ПОСУДЕ, НАКРЫТОЙ САЛФЕТКОЙ.

■ ЧЕМ БОЛЬШЕ В ТЕСТЕ ЖИРА И МЕНЬШЕ ЖИДКОСТИ, ТЕМ БОЛЕЕ РАССЫПЧАТЫМИ ПОЛУЧАЮТСЯ ИЗДЕЛИЯ.

Пригодится

● Перед тем как готовить рис, замочите его на 5 минут в небольшом количестве воды. После чего процедите крупу через сито, но жидкость не выливайте — она вобрала в себя много полезных для кожи веществ. Кончиками пальцев вбейте ее в кожу, затем смажьте лицо питательным кремом.

● Апельсины и лимоны, только что вынутые из холодильника, не дадут столько сока, сколько плоды, предварительно пролежавшие при комнатной температуре или слегка нагретые. Поэтому прежде чем выдавить из цитрусовых сок, нагрейте их в микроволновке в течение 20 секунд.

● Листья капусты для приготовления голубцов можно размягчить так. Кочан капусты положите в микроволновую печь и включите режим подогрева на 8-10 минут. Листья станут мягкими и пластичными.

Пончики с корицей

1,5 стакана муки , 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, 1 чайн. ложка корицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя.

Муку смешайте с разрыхлителем и корицей. Яйцо взбейте с сахаром и растопленным маслом. Добавьте молоко и, помешивая, постепенно введите муку. В кастрюльке разогрейте растительное масло. Столовой ложкой выкладывайте тесто в кастрюльку и жарьте до золотистого цвета. Выложите на салфетку, чтобы стек лишний жир. Готовые пончики обсыпьте сахарной пудрой с корицей.

Когда я заболела, муж сказал: «Мне нужна здоровая женщина» — и отправил нас с сыном к родителям

Семья у меня была, как я думала, благополучная. Для меня дом — основное счастье в жизни. Дома чистоту наводила до блеска, обед всегда горячий, выпечка, салатики, сама шила, цветочки разводила. Правда, муж иногда выпивал, но я кое-как смогла его уговорить закодироваться. Помогло... Моему счастью не было конца: непьющий муж, умница сын. И вдруг все закончилось. Я начала часто болеть. Врачи долго не могли поставить диагноз, три раза в год лежала в больнице. Вот тут-то и увидела, что не нужна мужу. Сына он отправил моим родителям, в больницу приезжал редко, без гостинцев. А когда мне дали направление в онкологию, дома пыталась рассказать о своих переживаниях мужу, плакала. А он уставился в телевизор и возмутился, что мешаю ему слушать новости. Вскоре муж предложил нам с сыном пожить отдельно, причем мы должны были уехать из нашей трехкомнатной квартиры. Ему, оказывается, нужна здоровая женщина — так и сказал открытым текстом. Мне некуда было идти, мы спали в разных комнатах, почти не разговаривали. Потом приехали мои родители, посмотрели на все это, собрали наши с сыном вещи и увезли нас в деревню. У мужа была машина, до нашей деревни 50 км езды, но он появился только через два месяца со словами: «Давай разводиться». Я сразу согласилась. Все происходящее казалось мне сном, будто и не со мной было.

За лето я чуть окрепла, осенью легла на операцию. Меня навестила подруга, которая ничего не знала о моем разводе. Оказывается, она была у нас дома, спросила, как я себя чувствую, а муж ей сказал: «Она совсем плохая, уже желтая вся, в онкологии лежит». Меня прооперировали, рака не оказалось. Муж, когда узнал об этом от моей сестры, пришел в больницу, предложил помириться. «Да мы ведь и не ругались», — сказала я. Муж ушел и больше не появлялся. Не знаю, правильно ли я тогда поступила, но во мне говорила обида. После операции родители забрали меня к себе. Сын уже жил у них и ходил там в школу. В городе я появилась только на разводе.

...Теперь я одна. Мне за 40 лет. Пока позволяет здоровье, буду работать — сына надо ставить на ноги. Когда вижу счастливые семьи, отворачиваюсь. Нельзя завидовать, пусть живут хорошо...

Елена, Екатеринбург

Настоящий мужик обязан кормить и одевать жену! Разве я не права?

Наболело! Накипело! Больше не могу молчать! Почему денежный вопрос может запросто разрушить семью?

Когда мы только начинали встречаться с будущим мужем, я работала, а он нет. Я могла себе позволить купить новую вещь, и мне никто ничего не говорил против. Когда муж начал работать, было заведено так: деньги, заработанные и мной и им, стали считаться семейным бюджетом. Каждый держал их в своем кошельке и выделял часть по мере необходимости. Сейчас же просто какой-то кошмар! Не знаю, что случилось с мужем? Он никогда не был жадным, а сейчас стал суперэкономным. Причем его экономия какая-то неправильная. Он может запросто прогулять со мной за вечер тысячу моих рублей, а когда прошу дать мне на крем (ведь мои деньги уже потрачены!), говорит, что мне крем не нужен.

Когда такое было, чтобы на собственные деньги не могла купить себе вещи? Сейчас же мне просто не разрешают это делать! В прошлом месяце муж заявил, что из-за квартплаты в этом месяце я не могу ни на что рассчитывать. Ругаемся на этой почве не на шутку. Муж не понимает, что настоящий мужик обязан кормить и одевать жену, а то, что она зарабатывает, должна тратить только на себя. Я не права? Не хочу уходить от мужа, потому что люблю его. Но так больше нельзя, нужен компромисс, а его нет. Боюсь родить ребенка — ведь тогда не смогу работать и у меня вообще не будет своих денег. Как быть, не знаю. Может, у меня завышенные запросы?

Ольга, Н. Новгород

■ ЕСЛИ ВАШ КОТ УТРОМ ЗАГАДОЧНО УЛЫБАЕТСЯ, ТАПОЧКИ ЛУЧШЕ НЕ НАДЕВАТЬ.

■ КТО СКАЗАЛ, ЧТО В РОССИИ НЕ СОБЛЮДАЮТСЯ НИКАКИЕ ЗАКОНЫ? А ВЫ ПОПРОБУЙТЕ ПОСТАВИТЬ ПУСТУЮ БУТЫЛКУ НА СТОЛ!

Управа на гнев

*** Совет первый, самый действенный.** Посчитайте до 10. Потяните время, оно лечит и от раздражительности тоже. Можно медленно выпить полстакана воды.

*** Совет второй, спортивный.** Пройдитесь пешком или сделайте гимнастику. Если вы в офисе, выйдите на лестничную клетку и пешком поднимитесь на несколько этажей. Движение помогает.

*** Совет третий, самый приятный.** Если вы сердитесь на любимого человека, без лишних слов подойдите к нему и обнимите.

*** Совет четвертый, вежливый.** Извинитесь, если вы понимаете, что допустили бестактность, это признание сгладит ваше раздражение. Если вы уверены в своей правоте, извинитесь за то, что вспылили. Это тоже поддержит психологически, ведь на такой поступок способны только сильные люди.

*** Совет пятый, «впередсмотрящий».** Всегда спрашивайте себя: «Чего самого худшего можно ожидать в такой ситуации?» Как правило, большинство причин раздражительности мелкие и пустяковые.

*** Совет шестой, оправдательный.** Попытайтесь признаться себе, что вы тоже иногда поступали так, как тот, кто вас раздражает.

Обсудим?

Наше горе — секта

МОЙ МУЖ — СИЛЬНЫЙ, ЛЮБЯЩИЙ — ПРЕВРАТИЛСЯ В НИЧТОЖЕСТВО. ДЕТИ БЫЛИ ПОЛУГОЛОДНЫ, РАЗДЕТЫ, А ОН УНОСИЛ ДЕНЬГИ СЕКТАНТАМ...

Имея пятилетнего сына от первого брака, я встретила замечательного парня. Мы поженились, он усыновил моего сына, и у нас родилось еще двое сыновей. Мы жили дружно, любили друг друга. Муж работал, а я сидела дома и воспитывала детей. Восемь лет мы прожили в бараке, а потом смогли купить четырехкомнатную квартиру и обставить ее. Я чувствовала себя счастливой женщиной. Но тут в нашу семью ворвалось горе — секта. Мой муж — сильный, любящий, который был для нас центром вселенной, — превратился в какую-то серую личность, в ничтожество. Его всегда лучистые глаза стали пустыми, бездушными, на лице — маска идиота. Страшно смотреть. Мы жили в разных комнатах, по вечерам он постоянно сидел с Библией в руках. Деньги заканчивались, дети были полуголодные, раздетые. А муж в это время уносил в секту даже те жалкие деньги, которые изредка получал. Пытался и меня затащить в секту, но ему это не удавалось, и от этого он злился еще сильнее. Тогда взялся за детей. Заставлял их ходить с ним в секту, отнимал учебники, не разрешал смотреть телевизор и заставлял читать Библию.

У меня на нервной почве начались истерики. Порой я писала на обоях крупными буквами: «Я одинока», «Мне холодно, как в могиле». А когда приходила в себя, ужасалась — и истерика начиналась снова. Я обрывала обои, занавески, старалась набросать на кровать побольше тряпок и спрятаться в них.

Подруга насильно повела меня к неврологу. Врач выслушал меня, выписал лекарства и сказал, что без моего желания вылечиться они не помогут и в следующий раз уже надо будет обращаться к психиатру, потом — психушка, а оттуда я уже не выйду нормальным человеком. Что тогда? Если меня не станет, муж сделает из детей все что захочет. И решила, что буду жить ради них.

Первым делом развелась с мужем. Развод длился три мучительных года. И вот я осталась одна с тремя детьми. Надо было как-то выживать. Жили на мизерное пособие по безработице. Потом по большому знакомству устроилась санитаркой в больницу. К тому времени старший сын жил отдельно у гражданской жены. Хотя и не помогал ничем, но зато не просил помочь ему. Средний сын поехал к моим старикам-родителям и начал учиться в техникуме. Я осталась с младшим сыном. Неделями у нас не было денег даже на хлеб. Иногда посылала младшего сына к старшему, как будто в гости, но на самом деле, чтобы его покормили.

Моя подруга к тому времени уехала в Подмосковье и звала меня к себе. Я всегда боялась рисковать, но тут поняла: другого выхода нет. Продала квартиру в Херсоне, из мебели оставила только самое необходимое и отправилась с младшим сыном к подруге. На те деньги, что получила за квартиру, смогла купить маленький домик в селе, устроилась работать швеей. Теперь живу спокойно. Средний сын заканчивает учебу в техникуме и скоро приедет. Мы больше не голодаем, не ходим раздетыми, хотя и не шикуем. Мне 44 года, и вот что хочу сказать женщинам, которые оказались в трудной жизненной ситуации: сожмите волю в кулак, и все у вас будет хорошо!

Светлана, Московская обл.

Ну хотя бы раз назвал меня ласковым словом, а не «Галь»!

За три года совместной жизни муж никак не проявил своей любви ко мне. Ну хотя бы раз назвал меня ласковым словом, а не привычным «Галь»! Или обнял просто так, от души. Я очень завидую и радуюсь, когда вижу семейную пару, которая идет по улице, держась за руки. А вот мой муж на улице идет в стороне от меня, в автобусе чуть ли не отворачивается в другую сторону. Вы не подумайте, я не уродина, и фигура у меня красивая, и душа. В компаниях мужчины всегда обращают на меня внимание, а мне не хватает тепла со стороны мужа. Даже хотела развестись, потому что мне мало знать, что меня любят, я должна это видеть в элементарных знаках внимания. А мама мне говорит: «Уйдешь от волка — нарвешься на медведя. Скажи спасибо, что не бьет и не пьет». Может, так. У моей подруги муж гуляет, но и ее не обделяет вниманием: на улице обнимает, помогает снять пальто, сапоги, пододвигает стул, помогает. Вот я и думаю: может, мужики такие хорошие, когда у них есть любовницы?

Неужели я так и проживу, не узнав нежности в семейных отношениях? Или нужно развестись и искать другое счастье? Замужние женщины, откликнитесь! Для меня это очень наболевшая тема.

Галина, Ростовская обл.

Лёшина любовница стала мне подругой

Когда я узнала, что у Леши есть любовница, ужасно расстроилась. Захотелось ее увидеть: чем она лучше? Оказалось, милая и по-своему несчастная, в разводе. Стали с Надей втайне «дружить» по телефону. Если Алексей задерживался, она предупреждала. Только через три года я призналась ему — знаю, что у тебя любовница! Он испугался. А когда все понял, целовал меня как безумный. Теперь мы с Надей открыто отпускаем его друг к другу. Секса, правда, у меня с ним нет. Но есть семейное тепло.

Мария Жданова, Москва

Умные мысли

■ ДЕВОЧКИ ХОТЯТ ПОХОДИТЬ НА ЖЕНЩИН, ЖЕНЩИНЫ — НА ДЕВОЧЕК, А СТАРУШКИ ХОТЯТ ЕЩЕ ПРОСТО ПОХОДИТЬ.

■ МУЖЧИНЫ, ЕСЛИ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ЖЕНА ЧАЩЕ СТИРАЛА ВАШИ НОСКИ, ХОТЯ БЫ РАЗ В МЕСЯЦ ПРЯЧЬТЕ В НИХ ЗАНАЧКУ.

■ ЕСЛИ МУЖЧИНА НАХОДИТ СВОИ ВЕЩИ В БЕСПОРЯДКЕ, ЗНАЧИТ, ЖЕНА НЕ УСПЕЛА СДЕЛАТЬ УБОРКУ. А ЕСЛИ НЕ НАХОДИТ ИХ НИГДЕ — ЗНАЧИТ, УСПЕЛА.

Кошмарики

Госпитализацией закончилось сватовство в одном из сел Челябинской области.

После того как родители 23-летнего юноши отправились спать, будущие супруги остались за столом, чтобы помечтать о семейной жизни. Жених решил проверить качество спирта, случайно разлитого им на столе, и из любопытства поджег жидкость спичкой. Эта любознательность дорого обошлась парню, так как спирт попал на его одежду и одежду невесты. Парень с девушкой принялись тушить друг друга, а проснувшиеся от криков родители вызвали скорую, которая доставила жениха и невесту в больницу. Молодые люди получили обширные ожоги.

Уроки жизни

В наше время и мужчинам нелегко

Как легко и просто иметь счастливую семью.

После свадьбы мужчина должен оставаться свободным человеком. Для тех, кто не понял, попробую разъяснить.

* Никогда не задавайте мужу наиглупейший вопрос: «Где ты был?» Если найдет нужным, сам скажет. А если не говорит, значит, есть причина, а вы со своими вопросами загоняете его в угол, заставляете выкручиваться, лгать.

* Никогда не спрашивайте, сколько у мужа денег. Он их зарабатывает и только он вправе ими распоряжаться. Уверяю вас, мужчина сам купит все, что нужно в дом, в котором ему хорошо.

* Никогда не водите в дом подруг. В гости могут приходить только те люди, которых хочет видеть муж.

* Никогда не звоните мужу на работу. Только если вдруг случится что-то серьезное, но это бывает крайне редко.

* Никогда не пытайтесь занять первое место в жизни мужа. На первом месте у него работа, на втором — его мама, потом идут его увлечения, хобби, друзья, приятели. А жена — она ни на каком месте. Жена — это его дом, быт, тыл.

Поймите простую вещь: мужчина сам знает, что хорошо, а что плохо. В наше время мужчинам очень нелегко, так не доставляйте мужу лишних проблем. Просто живите рядом и будьте ему надежным тылом. Это все, что нужно для счастливой семейной жизни. Я вышла замуж в 17 лет, и вот уже 26 лет счастлива в браке, потому что свято соблюдала правила, о которых написала выше. Знаю, что многие женщины не согласятся со мной, но это мой рецепт счастливой семейной жизни...

Ангелина, Московская обл.

Пусть этот бомбовоз с талией в постели его придушит!

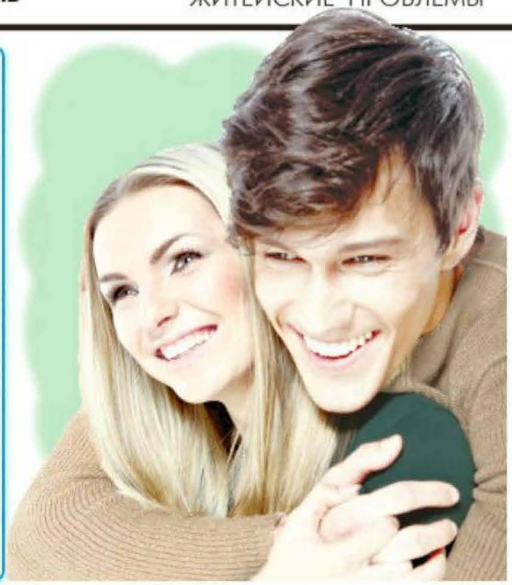
В юности я была дюймовочкой, а после родов разнесло. Худеть пробовала по-всякому, не ела неделями — все без толку. А потом муж заявил: «Пока не похудеешь, в постель с тобой не лягу». После таких слов мне хотелось двух слонов сожрать и еще сладким закусить. Переселилась в другую комнату, на глаза ему старалась не попадаться. И все равно слышала вслед: «Выйди из кухни — от тебя тень на все помещение. Где два батона хлеба? Опять ты слопала!» Довел меня до предела. Уже думала: или его убью, или на себя руки наложу. Не успела ни того, ни другого. Бросил он меня из-за другой. Если бы она как щепка была, я плюнула бы и растерла. Так нет! Такого себе бомбовоза нашел — покруче меня. Задница в три обхвата! Муж, собирая вещички, меня просветил: «У нее талия есть и груди арбузные, а ты просто колобок с ручками и ножками». Как мне его задушить хотелось! А потом подумала: может, этот бомбовоз с талией в постели его придавит и инвалидом сделает. Мне на радость!

Марина Ш., Вологодская обл.

Уберите из своей жизни слово «нужно»

Недавно я ходила к психотерапевту, жаловалась на депрессию. Доктор много чего говорил, но один совет я запомнила: убрать из своей жизни слова «надо», «нужно» и делать только то, что хочется. Нужно убрать в доме, а вам неохота? Не убирайте. А если вы хотите, чтобы дома было уютно, то можно убрать. Ведь известно: наведете порядок — и на душе чище и светлее. Нужно на работу, а сил нет? Не говорите «нужно», а убедите себя, что вы хотите туда ходить, чтобы заработать денег, купить детям и себе обновки или что-то вкусное. Теперь, если и случается похандрить, быстро себя вытягиваю этим способом.

Алина, Самара



ЛАПША из писем читателей

Ох уж эти татарские имена! Много лет назад у меня был знакомый Идиат Мирзаевич. Естественно, все по ошибке называли его Идиот Мерзавович. Но он не обижался, всегда смеялся первым.

Ирина, Омск

Когда хочу жрать, становлюсь таким чмо! Не было бы закона, всех бы поубивал!

Виталий, Тверь

На днях ходил в супермаркет из-за естественной надобности. Ну припасы кончились.

Иван, Пермь

В морозилке у меня всегда лежат пельмени и котлеты, проверенные временем.

Евгения Д., Ставрополь

А мой еще каждую ночь ровно в 1.30 просыпается и идет терроризировать холодильник и даже не включает свет. Ест все, что под руку попадается, не отрезая, даже если это кусок колбасы или шмат мяса. Наутро я открываю холодильник, а там одни обгрызги... И при этом он ничего не помнит, все хватает с закрытыми глазами, как бы во сне...

Ольга, Н. Новгород

Не доведет меня диета до хорошего! Вчера в супермаркете взяла коробку с гигиеническими прокладками и начала на упаковке искать их калорийность. Муж смотрел с жалостью в глазах...

Инга, Екатеринбург

До сих пор не пойму, как я могла забеременеть? У меня в этом месяце мужчин почти не было.

Надежда, Волгоградская обл.

Думай, думай — **Для вас, мадам**

Жизнь стала пресной...

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ОБОЖАЮТ СТЕРВ, ИСТЕРИЧЕК И БЕСПОМОЩНЫХ ДЕВИЦ, ГЛАВНЫМ АРГУМЕНТОМ КОТОРЫХ ЯВЛЯЮТСЯ СЛЕЗЫ И ПРИЧИТАНИЯ НА ТЕМУ «Я БЕЗ ТЕБЯ ПРОПАДУ!!!».

За чем дело стало?

Банально, но факт — каждый мужчина в своей жизни должен посадить дерево, построить дом и вырастить сына. А нам, по идее, остается наблюдать за этим процессом и обеспечивать мужчине надежный тыл. Казалось бы, мужчины должны понимать, что в тылу лучше всего иметь спокойную, умелую и ласковую женщину, которая с одинаковым энтузиазмом будет колдовать у плиты и в постели, бесперебойно поставлять свежие рубашки и носки и не приставать с глупыми вопросами. Однако этот идеальный вариант почему-то не удовлетворяет мужчин. Чаще всего они обожают стерв, истеричек и беспомощных девиц, главным аргументом которых являются слезы и причитания на тему «Я без тебя пропаду!!!».

Заботливая жена может годами совершенствовать свое умение готовить, стирать и убираться одновременно, исправно посещать спортзал или научиться зарабатывать — все это будет восприниматься обожаемой второй половиной как само собой разумеющееся. Однако стоит на горизонте появиться кокетливой девице с томными глазами и смазливыми личиком, как мужчина тут же стряхивает сонно-безразличное выражение с лица и делает стойку.

«Мой милый, что тебе я сделала?!» — извечный вопрос брошенной женщины в такой ситуации. А ничего! Просто стервы нарисовываются на пути мужины именно тогда, когда спокойная, пресная жизнь становится для него невыносимой. Помоему, вы просто должны неустанно доказывать, что вам единственной под силу сделать его счастливым, и это будет счастьем для вас. Ведь на самом деле так и есть, правда? Тогда за чем дело стало?

Будьте внимательнее к извечным проблемам мужа

Оказывается, нашим сокровищам бывает очень обидно, когда в ответ на свои откровения и просто рассказы о работе, автомобильных пробках и вселенской несправедливости жены ничего не слышат. Но не надо делать вид, что вам интересно, где продаются лучшие автомобильные покрышки или каким образом просверлить дыру в стене. Безусловно, все женщины — актрисы, но мужчина, как бы он ни был увлечен собственным монологом, обязательно почувствует фальшь. Так что не следует слушать его, раскрыв рот, при этом мысленно представляя, как будет смотреться ваше новое платье с теми розовыми туфлями. Попробуйте искренне заинтересоваться его рассказом, помогите ему подобрать нужные слова, чтобы вам обоим стало проще общаться.

Дело в том, что мужчине очень трудно откровенничать о собственных переживаниях. Это женщины часами могут изливать свои эмоции, а мужчинам легче подсознательно провести аналогию между сломанной машиной, например, и своей усталостью или одиночеством. Не спешите отмахиваться от его рассказов и скучать, слушайте, анализируйте вместе с ним. Но ни в коем случае не перебивайте мужчину! Даже если вам хочется продемонстрировать свой интерес (уже искренний!) к его рассказу. Прервать мужчину на полуслове означает захлопнуть в его сознании книгу, с которой он «считывал» свой рассказ. Ему потребуется время, чтобы снова ее открыть и найти нужную страницу. Естественно, это вызывает у него досаду и раздражение. Поддержите его и задавайте побольше вопросов, конечно по делу — он оценит ваше внимание.

Он с трудом терпит тещу?

Признайте, что это нелегкая задача, скажите, что понимаете, как ему трудно, напомните, что этим он облегчает существование вам и вашей семье. Словом, оцените. И не мысленно, не абстрактно «ты молодец!», не снисходительно «ведь можешь, когда хочешь!». Проговаривайте вслух все то, что вам понравилось в его поведении, скажите, какие конкретно его поступки и слова тронули вас. Вот увидите: чтобы и в будущем слышать о собственной незаменимости, он еще лучше вскопает грядку, еще больше употребит тещиных — совсем несъедобных! — пирожков, еще крепче подружится с тестем.

Он вам нужен

И не стесняйтесь это признать! Мужчине необходимо чувствовать себя защитником, хозяином, центром маленькой вселенной. Не бойтесь надоесть любимому своими откровениями, но постарайтесь высказывать их вовремя и тактично. Он наконец-то прочистил раковину в ванной (прибил гвоздь? вынес мусор? выбил ковер?)? Не стоит хвалить его за это, ведь речь идет не о щенке, который освоил новый трюк! Но вот сказать, что вы цените его старания, надо! Не благодарите его, но вслух поблагодарите судьбу, что она вам послала заботливого и умелого мужчину. Ведь это на самом деле так! Говорите ему, что он вам нужен. Ведь именно он — отец ваших детей, именно ему вы стираете носки, именно на его плече вы засыпаете. Именно с ним вы счастливы.

И. К. Нижний, семейный психолог

КардиоАктив поможет Вашему сердцу справиться с активным ритмом современной жизни

Ежегодно от сердечно-сосудистых заболеваний в России умирает около полумиллиона человек — больше, чем от алкоголя, несчастных случаев и онкологических заболеваний вместе взятых! И если когда-то считалось, что беспокоиться о здоровье сердца можно только после 50, то сегодня все больше людей **хватаются за сердце уже в 40 и даже в 35лет**!

Ритм современной жизни диктует свои правила и не дает расслабиться ни на минуту. Нужно везде успеть, многого добиться. А есть ли у Вас время, чтобы правильно питаться, отдыхать, да и элементарно высыпаться? И как при этом чувствует себя Ваше сердце, работающее на пике своих возможностей?

Чтобы не попасть в молодеющую «сердечную» статистику, помогите своему сердцу работать правильно. Принимайте **КардиоАктив от Эвалар!** В нем высокая дозировка **экстракта цветков и плодов боярышника**, который усиливает кровообращение в сосудах сердца, благотворно влияет на сердечный ритм. В КардиоАктиве действие боярышника впервые[1] усилено **«витаминами для сердца» — калием и магнием.** Они питают и **укрепляют сердце**, делая его более **сильным и выносливым.**

С КардиоАктивом Вы будете поддерживать свое уставшее сердце всего **за 14 рублей[2] в день!**

Принимайте КардиоАктив и Вы отсрочите тот день, когда поход к кардиологу станет неизбежным! **КардиоАктив** — недорогое, усиленное питание для сердца, которое помогает ему справляться с сумасшедшим ритмом современной жизни, **уберегая Вас от молодеющей «сердечной» статистики!**

Средняя цена одной упаковки КардиоАктива в аптеке — 120 рублей.

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru.

Будьте здоровы!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1]Впервые в данной группе препаратов боярышника [2]Средняя стоимость рекомендуемой суточной дозы.
Действие подтверждено сертификатом соответствия СДС «Марки года» №МГ RU.001.П0983 и указано в рамках внесения БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания (не лечебного действия)
СоГР № RU.77.99.13.003.Е.000229.01.11БАД. Не является лекарством. Реклама.

РЕКЛАМА 16+

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

Сыну 34 года, рост 165 см, вес 65 кг. Работает электриком на заводе. Живем в двухкомнатной квартире. Сын добрый, отзывчивый, но немного стеснительный. Не пьет, не курит, полон сил и энергии. Может, найдет по переписке свою долгожданную вторую половинку 23-33 лет, без детей, согласную на переезд. Национальность значения не имеет, главное, чтобы была хорошей, порядочной.

Виталий Павлович Тарасов, д/в, п/о №14, Нижнекамск, Татарстан, 423584

***

38 лет, рост 175 см, вес 85 кг, глухонемой. Женат не был, детей нет. Не курю, в праздник могу выпить. Живу с мамой, люблю домашний уют, занимаюсь огородом. Для серьезных отношений хочу познакомиться с терпеливой, доброй, чистоплотной женщиной 30 лет — 41 года, хорошей хозяйкой, слабослышащей или глухой.

Сергей Юрьевич Коротков, ул. Степная, 4, х. Хрещатый, Кантемировский р-н, Воронежская обл., 396703

***

44 года, инвалид II группы по общему заболеванию. Для создания семьи хочу познакомиться со свободной, девственной, надежной, симпатичной, стройной, богатой женщиной-ровесницей, с высшим образованием.

Вячеслав Юрьевич Бобров, д/в, главпочтамт, Саратов, 410000

***

55 лет, рост 178 см, вес 80 кг, инвалид III группы. Разведен, не курю, пью в меру. Полон сил и энергии. Для создания семьи хочу познакомиться с доброй, порядочной, образованной, невысокой женщиной-инвалидом до 50 лет, несклонной к полноте, без материальных и жилищных проблем, без детей. У меня нет ни денег, ни машины, но любить буду вас одну!

Б. М. Юсупов, с. Янгикент, Кайтагский р-н, Республика Дагестан, 368595, тел. 8-985-193-51-14

***

Мне 60 лет, без вредных привычек. Хочу найти друга или подругу среди инвалидов, чтобы обрести смысл жизни, поддерживать друг друга, желательно из Аткарска или Саратовской области.

Геннадий Тимофеевич Аистов, д/в, Калининск, Саратовская обл., 412484

***

65 лет, рост 171 см, вес 70 кг. Живу в селе недалеко от города в небольшом деревянном домике, воды и газа пока нет. В доме все для жизни есть, но нет душевной теплоты. Вот и ищу хозяйку, но согласен и на переезд. Одиночество сильно давит, хоть плачь каждый день! Я уже пробовал знакомиться по объявлениям, но каждой женщине нужны хорошее жилье, машины и приличная пенсия. Жду и надеюсь встретить свою единственную!

В. А. Корсунов, д/в, главпочтамт, Новочеркасск, Ростовская обл., 346400

***

60 лет, рост 180 см, стройный. Русский, без вредных привычек. Живу один в своей квартире. Хочу познакомиться с доброй, заботливой, домашней женщиной, близкой мне по возрасту. Согласен на переезд.

Без подписи, д/в, п/п 8501 №079233, Элиста, Калмыкия, 358000

ЖЕНЩИНЫ

33 года, рост 164 см, вес 80 кг. Потеряла любимого мужа, а вместе с ним и смысл жизни. Воспитываю сына 12 лет. Люблю вкусно готовить, природу, детей, животных. Для создания семьи ищу мужчину 34-40 лет. Кому тоже надоело одиночество? Кто хочет любить и быть любимым? Альфонсов, судимых и алкоголиков прошу не писать.

Татьяна Николаевна, ул. Студенческий городок, 16-103, Липецк, 398058

33 года, рост 165 см, по гороскопу Близнецы. Замужем не была, детей нет. Симпатичная. Не курю, живу с мамой. Для создания семьи познакомлюсь с трудолюбивым мужчиной 35-40 лет из Ставропольского края, без семейного прошлого, вредные привычки в меру, на переезд согласна. Судимых и пьяниц прошу не писать.

Людмила, ул. Революционная, 8-112, Невинномысск, Ставропольский край, 357100

***

Моя 39-летняя дочь осталась с 3-летней дочуркой на руках. Ее обманули, унизили. Я ей во всем помогаю. Дочка работает, не пьет, не курит, заботливая, домовитая. Она не верит в знакомство с порядочным человеком, говорит: «Кому нужен мой ребенок?!» Но я знаю, что есть и такие мужчины, которые любят детей, но своих иметь не могут. Жилье есть, нужен только мужчина — помощник по дому, 40-50 лет, не пьяница, несудимый, ревнивый, нежадный. Обижен не будет, лишь бы не обижал дочку. В письма вкладывайте конверт с обратным адресом.

О. А. Шапагатова, ул. Орджоникидзе, 141, Калач, Воронежская обл., 397601

***

46 лет. С мужем прожили в счастливом браке 14 лет, но он умер. Я по состоянию здоровья переехала в Харабали, Астраханской области, — это моя родина. Очень хочу найти свою половинку, но мне катастрофически не везет. Сходилась с тремя мужчинами, но они оказались пьющими и не умеющими уважительно относиться к женщине. Я от них сбежала. Что делать? Без мужчины в доме и семейного очага не вижу смысла в жизни.

Татьяна, д/в, п/п 1201 №362818, Харабали, Астраханская обл., 416010

***

51 год. Внешность обыкновенная. В людях ценю порядочность, доброжелательность, тактичность. Люблю природу, старые добрые фильмы советских времен. Очень жду письма от того, кто меня услышал. Надеюсь на встречу с тихим, спокойным, уверенным в себе мужчиной, который может стать для женщины надеждой и опорой. Возраст значения не имеет.

Г. Гусакова, д/в, п/п 001721, главпочтамт, Кемерово, 652449

***

54 года, неполная, медработник. Простая, трудолюбивая, неприведливая, симпатичная. Живу в своем доме с дочкой и внучкой. Вроде все есть: большой огород, много цветов, но нет тепла и душевного покоя. Я в этом доме не хозяйка. Дочь все взяла в свои руки, руководит мною как хочет. Надоело ей угождать во всем! Хочу попробовать изменить свою жизнь. Может, найдется простой, одинокий, добрый человек, которому в доме нужны хозяйка, тепло и уют.

Вера Николаевна Блинова, ул. Тульская, 475, Новосибирск, 630019

***

55 лет, двое взрослых детей. Живу недалеко от Твери. Очень одиноко на душе. Хочу познакомиться с мужчиной или женщиной, с которыми можно поделиться бедой или радостью и поговорить в трудную минуту.

Вера Михайловна Павлова, пос. Заволжский, 13-4, Тверь, 170508

***

57 лет, рост 174 см, средней полноты, инвалид II группы (хожу с тросточкой). Обслуживаю себя сама. В 2010 году случилось несчастье: зимой упала и сломала шейку бедра. Протезироваться нельзя. Лечусь, насколько позволяет материальное положение. Надеюсь, что когда-нибудь сделаю операцию и буду ходить и работать. Хочу найти свою вторую половинку или друзей для общения.

...Постоянно снится один и тот же сон: будто бегу за троллейбусом и никак его не догоню. Проснусь, а костыль — вот он, рядом стоит. Обидно и больно! Но ситуация пока не меняется. Пенсия 7000 рублей, а лечение требует средств. Почта от меня находится далеко, ходить тяжело, поэтому для контакта пишу номер телефона: **8-963-385-51-59.**

Надежда, Ставрополь

***

62 года, вдова. Без вредных привычек, жильем обеспечена. Люблю природу, животных, нравится возиться на участке. Познакомлюсь с добрым, спокойным мужчиной без вредных привычек.

Любовь Соколова, ул. Вознесенского, 28, с. Ягодное, Ставропольский р-н, Самарская обл., 445144

***

65 лет, по гороскопу Дева, не инвалид. Живу одна, мужа, с которым прожили 38 лет, похоронила 5 лет назад, детей нет. Есть своя квартира. Хочу познакомиться с несудимым мужчиной своего возраста.

Нина Сергеевна Миланова, ул. 21-я Амурская, 7а-15, Омск, 644086

***

65 лет, рост 158 см, нормального телосложения. Живу одна в частном доме. Хочу познакомиться с порядочным, несудимым, непьющим мужчиной 62-70 лет, чтобы с ним было просто и легко, желательно с переездом ко мне.

Любовь Дмитриевна Быхалова, д/в, главпочтамт, Пятигорск, Ставропольский край, 357503

***

65 лет, невысокая, средней полноты, вдова. Очень не хватает общения. Надеюсь познакомиться с одиноким, добрым, заботливым мужчиной, близким мне по возрасту, с вредными привычками в меру.

Ирина, ул. Благоева, 46, кв. 35, Краснодар, 350065

***

66 лет, вдова. Живу одна, дети живут отдельно. Без материальных и жилищных проблем. Люблю природу и животных. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной ростом выше 170 см, без вредных привычек и жилищно-материальных проблем.

Орлова, а/я 9, п/о №32, Пятигорск, Ставропольский край

***

67 лет, рост 165 см, вес 85 кг. Добрая, чистоплотная, не алчная. Хочется встретить такого же хозяйственного мужчину старше 70 лет, из сельской местности, пусть даже инвалида, но доброго и обязательно из Волгоградской обл.

Н. К. Гришина, ул. Капитанская, 10, Волгоград, 400123

***

67 лет, рост 162 см, средней полноты. Русская, уроженка Краснодарского края. Вдова, муж был русским немцем. Хорошая хозяйка, люблю и могу создавать в доме уют, чистоту и порядок. Для совместной жизни познакомлюсь с порядочным вдовцом 68-73 лет, ростом 175-180 см, без вредных привычек, желательно интеллигентом.

Галина Борисовна Гендельман, д/в, главпочтамт, Лиски, Воронежская обл., 397900

Секреты счастья

Ученые попытались открыть секреты счастья и вывели десять пунктов, на которых оно должно базироваться.

1. Делитесь своими счастливыми мыслями с другими.
2. Анализируйте приятные воспоминания.
3. Чаще про себя хвалите самого себя.
4. Внутренне сосредотачивайтесь на приятных ощущениях.
5. Думайте, что все складывается лучше, чем могло быть.
6. С головой погружайтесь в занятия, которые нравятся.
7. Притворяйтесь счастливым даже в не очень удачные моменты.
8. Отмечайте про себя значительные события своей жизни.
9. Гоните мрачные мысли, страхи и сомнения.
10. Как можно чаще говорите «спасибо».

К читателям

Многие читатели просят опубликовать свои номера телефонов и полный адрес. В целях эксперимента делаем это. Но предупреждаем: «Айболит» читают во всех частях света. Когда у вас ночь, где-то день, поэтому звонки будут круглосуточными. Для здорового человека это кошмар, а для больного, или работающего посменно, или страдающего бессонницей жизнь станет невыносимой. И еще: будьте готовы к тому, что без предупреждения к вам «в гости» приедут люди, которые быстро станут в тягость. Мудрее, безопаснее, хотя и хлопотнее, открыть абонентский ящик в любом почтовом отделении или получать почту «до востребования».

Главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» Галина Николаевна Воробьева

ЛАПША из писем читателей

Где ты, моя половинка? Сколько зарабатываешь? Обеспечена ли жильем, автомобилем? Звонить 0 908 765 57 43, спросить Свету.

Светлана, Воронеж

Лично мне хватит просто средней и красивой девушки. Цвет глаз и волос значения не имеют. Скажу шепотом: мне нравятся в основном либо женщины в теле, либо худенькие.

Евгений, Мурманск

Мужчины, задумайтесь, какая она — ваша идеальная девушка? Вся в блестках и с ногами от ушей? Или согласны на 5-8 килограммов лишнего веса, рост меньше 170 сантиметров и руку с ногтями без перламутра?

Ирина, Московская обл.

Простой русский мужик, 48-175-120, ищу хорошую женщину, можно из сельской местности, и чтобы хорошо готовила. Мечтаю о такой, которая каждый день печет пирожки, мясные и сладкие, на обед готовит свинину с гречневой кашей, на ужин стол как полная чаша, да чтобы чарочку поднесла. С тарелки всегда съедаю все полностью и быстро, не ковыряюсь, как некоторые. Это мой плюс. Готов приехать к вам в любое время, я пока временно без работы.

Иван, Кировская обл.

67 лет, рост 164 см, вес 80 кг. Живу в сельской местности, есть домик со всеми удобствами, садом и виноградником. Добрая, хозяйственная, привлекательная, оптимистка, с чувством юмора. Одиночество убивает, но еще верю и надеюсь, что буду любить того, кто откликнется на мой зов. И необязательно быть богатым и здоровым как бык. Пусть, мой дорогой незнакомец, ты будешь честным, умным, добрым. Главное, что, уважая друг друга, мы вместе будем держаться на плаву в нашей нелегкой жизни!

Галина Петровна Цанкова, д/в, главпочтамт, Аксай, Ростовская обл.

***

Вдова. Хочу познакомиться с непьющим и несудимым мужчиной 68-75 лет, можно постарше.

Надежда (для Маши), ул. Молодежная, 22/2, Ельники, Ельниковский р-н, Мордовия, 431370

***

70 лет, рост 165 см, неполная. Вдова, живу одна. Непьющая, здоровье нормальное. Хочу познакомиться с мужчиной 65-75 лет или старше.

Надежда (для Тани), ул. Молодежная, 22/2, с. Ельники, Мордовия, 431370

***

74 года, рост 165 см, вес 60 кг. Русская, порядочная. Я слабослышащая, пользуюсь слуховым аппаратом. Может, найдется для меня такой же одинокий пожилой мужчина близкого мне возраста, проживающий в городах Белгородской области или Ростове. Будем помогать друг другу.

Любовь Дмитриевна Рубежанская, ул. Гутякулова, 22, Черкесск, КЧР, 369009

***

Для автора письма из Ульяновска «Быть разведенной — позор?!» («Айболит» №13 за 2012 г.).

У нас сын одинокий. Ему 38 лет. Живем в 38 км от Азовского моря. Позвоните по телефону 8-960-482-39-88.

Без подписи, ст. Ольгинская, Приморско-Ахтарский р-н, Краснодарский край, 353885

Мы разыскиваем Главного победителя 512-й Призовой акции, чтобы вручить кроссовер Nissan Qashqai стоимостью 1 500 000 рублей!*

512 Призовая акция

Именно Вы можете стать хозяином нового автомобиля Nissan Qashqai!

БЕЗ ТРУДА
БЕЗ РИСКА
БЕЗ ОБМАНА

Только 1 человек станет 512-м Главным победителем и хозяином нового автомобиля стоимостью 1 500 000 рублей! Может быть, это Вы? Проверьте прямо сейчас:

❶ Вычтите из Вашего года рождения номер Призовой акции – 512.

❷ К полученному числу прибавьте Ваш возраст, достигнутый в этом году.

❸ Результат умножьте на 1 000.

Внимание! Если у Вас получилось 1 500 000 – поздравляем! Вы – победитель!

Позвоните по телефону и станьте хозяином автомобиля Nissan Qashqai или 1 500 000 рублей – на Ваш выбор!

18+

8 (800) 200 52 22

Звонок бесплатный и с мобильного, и с городского номера.

03.10836.68.88.1

*На правах рекламы. Условия проведения 512-й Призовой маркетинговой акции, приуроченной к выходу нового товарного каталога клуба «Книжный салон». ГУ ООО «Рузькнига» (далее – «Фирма»), с целью продвижения новых товаров с тем, чтобы покупатели каталогов проводит с 28.05.2012 по 27.11.2012 (продлена до 10.01.2013) маркетинговую акцию с вручением главного приза в размере 1 500 000 р., дополнительных призов в размере 250 000 р. и 50 000 р. Настоящая акция не является конкурсом, игрой или лотереей. Указанное количество акций – 512 – включает в себя мероприятия развлекательного характера, проводимые Фирмой для клиентов. 2) На первом этапе всем клиентам предлагается призовое число, все клиенты объявляются победителями, которые в результате расчета получат призовое число 1 500 000. Клиенты позвонили по телефону с указанием ответа (призового или неправильного) по настоящему объявлению в прессе, выражают свое согласие на получение товаров согласно каталога и набора документов информационного характера. На втором этапе клиенты, сделавшие и оплатив, не ранее ознакомленного товарного каталога, с выполнением всех необходимых условий, становятся зарегистрированными участниками акции и претендуют в финале акции на получение главного приза – 1 500 000 р., дополнительных призов – 250 000 р. и 50 000 р. 3) Обладатель главного приза (главный победитель) – 1 500 000 р., обладатель 250 000 р. и обладатель 50 000 р. будут определены в финале акции не случайным образом специальной комиссией, согласно «Правилам проведения маркетинговых акций, определения призеров и вручения призов», с учетом суммы заказа (максимальной), даты поступления заказа, факта поступления в полном объеме оплаты по данному заказу (в соответствии с данными от отдела продукции кредитной организации). В данном макете главный приз представлен как автомобиль Nissan Qashqai. Право выбора между вручением автомобиля и его денежного эквивалента фирма оставляет за собой. Призы вручаются бесплатно, т. к. заключение дополнительных договоров для их получения не требуется. 4) Регистрация на участие в маркетинговой акции завершается за два дня до финала акции (по почтовому штемпелю). Срок вручения призов – безналичным путем не позднее 30 дней со дня получения банковских реквизитов для перечисления денежных средств за вычетом установленного законодательством налога. Настоящее предложение действительно для граждан России старше 18 лет. 5) Организатор (продавец) – ООО «Рузькнига», ОГРН 1027739093870, адрес: 125284, Москва, Ленинградский пр., д. 39, по всем вопросам обращайтесь по телефону 8 (495) 787 29 29 (понедельник – пятница с 07:30 до 22:00, выходные с 09:30 до 21:00). ООО «Корреспонденц» не отправляйте по адресу: ООО «Рузькнига», а/я 35, Московский ЦСЦ, 140051.

Реклама. 18+

Бог в помощь

Икона святого Иоанна Русского

ИСЦЕЛЯЕТ ОТ РАКА, СПИДА, ЭПИЛЕПСИИ, ПОМОГАЕТ ВСТАТЬ НА НОГИ ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА ПОЗВОНОЧНИКА.

МОЛИТВА

О, святый новоявленный угодниче Божий, Иоанне Русский! Подвигом добрым подвизаяся на земли, восприял еси на небесех венец правды, еже уготовал есть Господь всем любящим Его. Темже взирающе на святый твой образ, радуемся о преславнем скончании жительства твоего и чтем святую память твою. Ты же, предстоя Престолу Божию, прими моления наша, раб Божиих (имена), и ко Всемилостивому Богу принеси, о еже простити нам всякое прегрешение и помощи нам стати противу козней диавольских, да избавльшеся от скорбей, болезней, бед и напастей и всякаго зла, благочестно и праведно поживем в нынешнем веце и сподобимся предстательством твоим, аще и недостойни есмы, видети благая на земли живых, славяще Единаго во святых Своих славимаго Бога, Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и во веки веков.

Кошмарики

ТАРАКАНЫ СКРАСЯТ ОДИНОЧЕСТВО

Полиция Хабаровского края обнаружила одинокого вдовца, который держал у себя в частном доме в качестве домашних животных около 200 тысяч тараканов. Сосед пенсионера случайно заглянул в окно и увидел насекомых, кишащих на полу в доме площадью всего 20 квадратных метров. На один квадратный метр приходилось около 10 тысяч тараканов. Полицейским мужчина сообщил, что начал разводить тараканов после смерти жены — чтобы хоть как-то скрасить свое одиночество. Полиция вызвала сотрудников санитарной службы, которые два часа дезинфицировали и очищали дом от «домашних животных».

ВОСКРЕС, ЧТОБЫ ПОЕСТЬ...

В одной из больниц Владимирской области врачи-реаниматоры с четвертой попытки запустили сердце пациента, пережившего клиническую смерть. На вопрос докторов, что видел бедолага «там», больной ответил, что ни тоннеля со светом в конце, ни райских лужаек на том свете нет и вообще там ничего нет. А воскрес он с одной-единственной целью — хорошо поесть. Обрадованные врачи тут же принесли воскресшему обед из четырех блюд прямо в постель. Мужчина с аппетитом съел салат, борщ, гречневую кашу с двумя котлетами, запил все это двумя стаканами компота, блаженно улыбнулся и... снова умер. На этот раз навсегда.

Такой случай

Наташа боится проспать роды

У будущей мамы редкая болезнь: она может уснуть когда угодно.

Причем сон может продолжаться один день, а может и месяц. Первый раз Наташу «срубило» 9 лет назад. Она была на работе и почувствовала усталость — обычное состояние для служащего. Недолго думая, присела отдохнуть и тут же заснула. Разбудить ее не смогли. Сама Наташа описывает это состояние так: сначала она чувствует сильную усталость. Потом грань между сном и реальностью начинает исчезать, и наконец она как будто перемещается в другое измерение. Вытянуть ее оттуда никто не может. Окружающие сначала эту болезнь не воспринимали серьезно. Даже думали, что Наталья алкоголичка или наркоманка. Но врачи поставили диагноз: болезнь называется синдром Клейна-Левина, или болезнь «спящей красавицы». Встречается она редко. Иногда женщина просыпается, ест, моется и опять спит. Она провела во сне многие месяцы, проспала свой день рождения, свадьбу подруги... Теперь боится проспать собственные роды. Во время беременности Наташа уже несколько раз засыпала. Ее мужу остается только надеяться на благополучный исход.

Сад чудес

НАШИ ПРЕДКИ ГОВОРИЛИ: «К РЯБИНЕ ПОЙДУ — ТОСКУ ОТГОНЮ, К ДУБУ ПОЙДУ — СИЛ ОБРЕТУ».

Дуб — сильное дерево-проводник, соединяющее человека с миром и вселенной. Если вы никак не можете наладить контакт с людьми, а ваши новые знакомые тут же куда-то исчезают, обязательно посадите дуб возле своего дома. Но женщинам это дерево не очень подходит: оно делает их излишне сильными и независимыми, а мужчины таких дам не слишком любят. Зато дуб способствует рождению здоровых и сильных детей.

Береза утешает, поддерживает, помогает в минуту скорби забыть о бедах. Если ваша жизнь полна несчастий, если невзгоды сыплются на вас как из рога изобилия, обнимите березу, пожалуйтесь ей на свое житье-бытье, а уходя, обязательно положите возле ствола мелкую монетку.

Сосна подобна солнцу: всех греет, всем дарит радость и силы, очищает сердце и душу, помогает выйти из душевного кризиса. Если вы впали в депрессию, вас все раздражает и ничто не радует, постойте 15-20 минут возле игольчатой красавицы, вдыхая ее аромат, и станет легче.

Ель благотворно влияет на биополе человека, мощно подпитывая его и устраняя блоки и зажимы — причину самых разных заболеваний. Особенно благоприятно она действует на людей, которые перенесли инфаркт или инсульт, страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Липа — пахучее дерево — хорошо избавляет от слабости, упадка сил, возвращает тягу к жизни, дарит вдохновение, помогает собраться с мыслями людям умственного труда. Детям полезно делать домашние задания под липой: учеба пойдет как по маслу.

Клен как будто ласкает своими невидимыми руками, даря радость и хорошее настроение, отлично снимает дневную усталость, нервное напряжение и излишнюю агрессию. Кленовые листья, поставленные в вазу, помогают домочадцам жить в мире и согласии.

Рябина наделяет способностью противостоять врагам и силам зла. Придает решительности людям, которые не могут постоять ни за себя, ни за своих близких, постоянно под кого-то подстраиваются и замалчивают проблемы во избежание неприятностей. Полезно стоять, прислонившись к дереву спиной, выпрямив позвоночник.

Осина. К ней обращаются тогда, когда нужно сбросить с себя тяжесть проблем, освободиться от бед и отрицательной энергии, снять какой-либо воспалительный процесс, избавиться от боли, вычеркнуть из памяти человека. Но общаться с осиной можно только в первой половине дня и не более 10 минут. После длительного контакта может возникнуть головная боль, депрессия, сонливость, тошнота, головокружение. Во второй половине дня и вечером к дереву вообще подходить не стоит: оно высосет из человека все силы.

Каштан протягивает руку помощи, поддерживает в трудную минуту. В отличие от многих деревьев не меняет биополе человека, но латает в нем дыры от ударов судьбы и отсекает ненужные вампирические привязки, поэтому и цветы, и плоды каштана издавна использовали для защиты от порчи и сглаза.

Облепиха обладает мощными исцеляющими свойствами: избавляет от упадка сил, депрессии и меланхолии, возвращает хорошее настроение, наделяет бодростью. Тем, кто умеет контролировать свои эмоции, облепиха приносит исцеление от болезней. Просить о помощи облепиху можно, если дереву более 5 лет. Молодое дерево будет спасать вас ценой собственной жизни.

Яблоня пробуждает чувственность у женщины. В теплый солнечный день полежите под яблоней 30-40 минут — супруг останется доволен. Это касается и зрелых женщин. Молодым девушкам яблоня дает почувствовать женскую привлекательность, а ветреным и кокетливым женщинам стоит держаться от этого дерева подальше и опасаться искушения.

Груша. Чем больше семья — много детей и внуков, — тем охотнее груша поддерживает ее членов. Посадите грушу в центре сада или двора, чтобы она росла на самом видном, почетном месте. Тогда дерево в долгу не останется: вы на старости лет будете окружены многочисленными детьми и внуками.

Орешник. Просить помощи у ореха рекомендуется тем, кто запутался и не знает, как жить дальше. Орешник поможет разложить все по полочкам. Кстати, чаще всего люди сами виноваты во всех своих бедах. Помощь орешника заключается в том, что он дает это вовремя понять.

Просить помощи у ореха рекомендуется тем, кто запутался и не знает, как жить дальше.

■ БЕРЕЗА УТЕШАЕТ, ПОДДЕРЖИВАЕТ, ПОМОГАЕТ В МИНУТУ СКОРБИ ЗАБЫТЬ О БЕДАХ.

■ ЕСЛИ ВАША ЖИЗНЬ ПОЛНА НЕСЧАСТИЙ, ЕСЛИ НЕВЗГОДЫ СЫПЛЮТСЯ НА ВАС КАК ИЗ РОГА ИЗОБИЛИЯ, ОБНИМИТЕ БЕРЕЗУ, ПОЖАЛУЙТЕСЬ ЕЙ НА СВОЕ ЖИТЬЕ-БЫТЬЕ, А УХОДЯ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЛОЖИТЕ ВОЗЛЕ СТВОЛА МЕЛКУЮ МОНЕТКУ.

Из почты «Айболита»

«Ба, скажи мне...»

Все зло, которое исходит от нас, вернется к нам бумерангом. Пусть не завтра, а через год, через десять лет, но обязательно вернется. Бог жесток не в прямом смысле этого слова.

СОН ПЕРВЫЙ

Бабуля снилась мне обычно с трех до четырех часов утра. Я увидела такой сон на сороковой день после ее смерти: иду по улице, смотрю — выходит со двора бабушка, одетая в тот же костюм, в котором ее похоронили, и в том же белом платочке. Живая, родная, любимая. Стоит на тротуаре, а я почему-то посередине дороги. И не приближаемся, только смотрим друг на друга. Я плачу, слезы катятся градом, а она улыбается и ласково говорит: «Не плачь, деточка, я уже тут привыкаю». И пошла потихоньку в сторону кладбища, где ее похоронили. Проснулась я в слезах, до утра не сомкнула глаз. До сих пор уверена — это был не просто сон. Возможно, бабушка приходила проститься со мной.

После ее смерти мне было очень плохо и одиноко. Как-то пришла домой, а вокруг пустота, легла на диван и мысленно прошу у бабушки: пусть попросит Бога, чтобы он мне доченьку подарил. Рассказываю, что буду ее любить и радоваться ей, а то нам с мужем по 27 лет, а детишек никак не заведем. Через месяц приехал мой муж из командировки, а еще через две недели я узнала, что беременна.

■ Всякая жизнь, хорошо прожитая, есть долгая жизнь. ■ Жизнь — гора: поднимаешься медленно, а спускаешься быстро.

СОН ВТОРОЙ

Когда я была на девятом месяце беременности и мы уже жили в доме умершей бабушки, снова произошла невероятная история.

В конце июня жара стояла страшная. Рано утром проводила я мужа на работу, заперла за ним дверь и решила снова прилечь. Включила вентилятор, прилегла и как будто бы в полусне слышу: в доме скрипят половицы, кто-то ходит. Любопытно — ведь муж на работе, дверь я за ним собственноручно заперла, значит, войти в дом никто не мог. Встаю и на пороге спальни сталкиваюсь лицом к лицу со своей бабушкой. Никакого страха — одно только изумление. Я со своим огромным девятимесячным животом рухнула перед ней на колени. Бабушка прошла сквозь меня и растворилась. Приснится же такое?! Или она все-таки приходила благословить меня? Через неделю я родила доченьку. Роды были трудными, у девочки тройное обвитие пуповиной, но все обошлось благополучно. Дочку я очень хотела назвать в честь бабушки Лидой, но мама отговорила, якобы называть в честь умерших нельзя. А я чувствовала, что душа бабушки переселилась в мою Лизу. В подтверждение этого приснился мне такой сон.

СОН ТРЕТИЙ

Сидим мы с мамой на кладбище за столиком, поминать родственников пришли. С нами сидят покойная бабушка и умершая недавно ее старшая дочь, моя тетя Люся. Я спрашиваю у бабушки: «Ба, скажи мне, где вы сейчас живете?» Она отвечает: «Так вот же, рядом с вами, за забором», — и показывает рукой на деревянный заборчик, за которым вспаханная земля и больше ничего. «Ба, а куда душа человека попадает после смерти, в ад или в рай?» Бабушка качает головой, молчит. «Куда же?» — не отстаю я. «В хранилище», — отвечает. Не чистилище, а именно хранилище. «А потом?» — продолжаю приставать с расспросами. «А потом — уа-уа-уа», — с улыбкой отвечает бабушка и делает движение, как будто укачивает ребенка.

ПОСЛЕДНИЙ СОН

Он меня заставил многое переосмыслить. Стоим мы с бабушкой в нашем дворе и смотрим друг другу в глаза пристально. Я спрашиваю: «Скажи, бабушка, Бог есть? Какой он?» Она берет мое лицо в ладони, смотрит на меня так грустно-грустно и отвечает: «Жестокий. И никому ничего не прощает!»

Проснувшись, я немало удивилась сказанному, но, хорошенько обдумав, поняла, что именно она хотела сказать. Все зло, которое исходит от нас, вернется к нам бумерангом. Пусть не завтра, а через год, через десять лет, но обязательно вернется. Бог жесток не в прямом смысле этого слова. Он просто воздает всем по заслугам и поблажек никому не делает.

Этот сон я вспоминаю часто в разных жизненных ситуациях. Когда не знаю, как правильно поступить, вспоминаю бабушкины слова и поступаю по совести.

Анна, Украина

Ёшкин кот!

Социологи провели опрос владельцев и служащих гостиниц и составили список вещей, которые чаще всего постояльцы забывают в гостиницах. В список вошли парики, вставные челюсти, протезы рук и ног, искусственные глазные яблоки. Были даже такие постояльцы, которые забывали в гостиницах своих детей и бабушек.

Надоела ручная стирка?
С ультразвуковой стиральной машинкой «Золушка» вы забудете об утомительной стирке вручную. «Золушка» не портит вещи, «кушает» всего 20 Вт, не шумит и не требует водопровода!
Незаменима для тех, у кого болят руки после стирки.
Цена — 1830 руб.
Гарантия: 18 мес. Срок службы: 10 лет.
Новинка! «Золушка-Стерео» с двумя излучателями за 2250 руб.

Кому еще необходим инкубатор с выводимостью 92%?
Чудо-насадка обеспечит:
• автоматический переворот яиц (каждый час);
• оптимальную температуру!
В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овсюжек.
Пр-во России. Гарантия 12 мес.

Вместимость	Цена
35 яиц (220 В)	3950 руб.
63 яйца (220/12 В)	4190 руб.
63 яйца (220 В)	3950 руб.
96 яиц (220/12 В)	5230 руб.
96 яиц (220 В)	4890 руб.

Новинка! В продаже инкубаторы с цифровым терморегулятором и гигрометром

Чудо-печь

Чудо-печь, работающая на дизеле и керосине:
• быстро обогреет дом, дачу, склад, стройку (40-50 м² за 1,5 ч);
• разморозит воду.
Вытяжка не нужна, достаточно форточки!
Заправка чарки 10-12 ч.
Сотрясетесь с чудо-печью! Используется МЧС
37х40х32 см, 6 кг. Пр-во России. Гарантия 36 мес. Срок службы 7 лет. В продаже фитили
Печь-1,8 кВт (на 40 м²): 2890 руб. за 1 шт., от 2 шт. - 2690 руб. за шт.
Печь-2,5 кВт (на 50 м²): 3070 руб. за 1 шт., от 2 шт. - 2870 руб. за шт.

0,5 литра водки за 29 рублей?
С ректификационной колонкой для домашнего использования вы сможете: • приготовить не вредный самогон, а кристально чистый спирт (96% об.); • 6 литров в день!; • забыть про отравления!
Покупайте «спиртзавод» и экономьте!
В продаже концентраты для приготовления самогона, бальзама, настоек и пр.
Средние на незакваской стали. Гарантия 1 год.
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
Цена — 4100 руб. Срок службы 3 года

Маленький размер груди?
Увеличить грудь без таблеток, кремов и операций поможет миостимулятор для груди.
Он: • увеличит объем груди за 30 дней; • приподнимет обвисшую, потерявшую форму грудь; • сделает грудь упругой; • восстановит грудь после беременности.
Используйте этот шанс!
Проверено 8-летним опытом работы!
Остерегайтесь подделок! Гарантия 3 мес. Срок службы 5 лет.
Цена — 2130 руб. Пр-во КНР

Слышать всё!
Проблемы со слухом решит усилитель звука «Кибер Ухо». С ним вы сможете хорошо слышать все звуки на расстоянии до 15 м! Звуки передаются без искажений. А дизайн и удобное крепление позволят скрыть от всех, что вы пользуетесь усилителем звука. Может также использоваться в театре, на лекциях и пр.
Подарите себе хороший слух!
Гарантия 1 год. Срок годности не ограничен. Пр-во России.
Остерегайтесь дешевых подделок!
Цена — 1630 руб. Работает от батареек.

МИР КОМФОРТА
Отправка заказов в течение 4 дней!
Только до 31 декабря закажите любые 2 товара со скидкой 5%!
Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: 8-800-7000-737 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10. Консультации по тел.: 8(8332) 57-28-21, 57-31-24
610026 г. Киров, а/я 10, отдел 22. Уточните информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод — 5%. Конфиденциальность доставки гарантирована!
Курьерская доставка по Москве. Доставка по Центральной России бесплатно! www.mir-comf.ru
ОГРН 1124345010564 ООО «Компания Мир Комфорта», г. Киров, ул. М. Гвардии, 46, отдел 22. Перед применением консультируйтесь с инструкцией. Товар сертифицирован

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ
ручной работы от мастериц Оренбуржья
Шаль пуховая (сар., бел.)
120х120 – 2200 руб., 2500 руб.
140х140 – 3000 руб., 3500 руб.
150х150 – 4000 руб., 4500 руб.
Паутинка ажурная (бел., сер.)
120х120 – 2100 руб., 2300 руб.
140х140 – 2600 руб., 3100 руб.
150х150 – 4100 руб., 4600 руб.
Палантин ажурный (бел., сер.)
140х50 – 1500 руб., 1700 руб.
150х60 – 1900 руб.
160х70 – 2200 руб., 2400 руб.
Косынка пуховая теплая (белый, серый)
Угловая сторона от 0,8 до 1,2 – 1000 руб., 1500 руб., 2000 руб.
Шаль пуховая ажурная (серый, белый)
150х150 – 8000 руб.
460056, г. Оренбург, а/я 317 или по тел: 8-90-58-809-809
ИП Кислягулова Римма Наилевна, ОГРН 304560901300012

Телефон рекламной службы (8652) 24-38-51

■ ДЕТСТВО – ЭТО КОГДА ТЫ НЕ ПАРИШЬСЯ ИЗ-ЗА ЧЬЕГО-ТО МНЕНИЯ. ОБСЫПАЛ ОБИДЧИКА ПЕСКОМ — И ВСЕ ДЕЛА!

■ ТОЛЬКО НАШ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ВЫПИТЬ ДЛЯ АППЕТИТА ТАК, ЧТО ПОТОМ ДВА ДНЯ НА ЕДУ НЕ МОЖЕТ СМОТРЕТЬ.

■ КАК ХОРОШО БЫЛО РАНЬШЕ: БЕРЕШЬ ГАЗЕТКУ И ИДЕШЬ В ТУАЛЕТ. А СЕЙЧАС ПРЯМ КАК В ЭКСПЕДИЦИЮ ТУДА СОБИРАЕШЬСЯ: НОУТБУК, МОБИЛЬНИК...

■ У ВСЕХ СВОИ ПРОБЛЕМЫ: У ЖЕНЩИН ПРИ ПОЛНОМ ШКАФУ НЕЧЕГО НАДЕТЬ, У МУЖЧИН ПРИ ПОЛНОМ ХОЛОДИЛЬНИКЕ НЕЧЕГО ПОЕСТЬ.

■ НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА ДОЛЖЕН ПОСТРОИТЬ ДОМ, ПОСАДИТЬ ДЕРЕВО, ВЫРАСТИТЬ СЫНА И САМОСТОЯТЕЛЬНО СХОДИТЬ К СТОМАТОЛОГУ.

Ogoplex® = здоровье простаты + sex
(Огоплекс®)

Тысячи россиян страдают снижением потенции, простатитом, аденомой простаты. У более 55% мужчин старше 35 лет наблюдаются заболевания предстательной железы различной этиологии. С каждым годом аденома простаты и простатиты молодеют, т. е. этим недугом начинают страдать все более молодые мужчины.

Давно известно, что очищенные экстракты пыльцы растений помогают при воспалительных процессах простаты и аденоме предстательной железы. В советские времена только кремлевские мужчины могли выписывать себе экстракты пыльцы растений под разными торговыми названиями.

«Огоплекс» (Ogoplex) – американское средство, изготовленное из пыльцы лекарственных растений. Он гипоаллергенен (пыльца собирается без участия насекомых).

«Огоплекс» (Ogoplex) содержит главное действующее начало пыльцы – водорастворимые и жирорастворимые цернитины в оптимальном соотношении 20:1. Расфасовка в капсулы улучшает усвояемость «Огоплекс».

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА. Ярославль (4852)30-30-10, (4852)50-12-93, (4852)41-34-00; Калуга (0842)56-61-83, (0842)56-46-32, (0842)56-03-64, (0843)222-06-07, (0843)64-19-23, (0843)263-23-27; Ставрополь (8652)24-11-66, (8652)35-43-82, (8652)35-16-82; Екатеринбург (3433)51-72-74, (3433)71-20-77, (3433)71-37-17, (3433)57-13-15, (3433)30-60-10, (3435)65-53-10; Красноярск (3912)43-74-30; Архангельск (8182)74-58-88; Новосибирск (383)202-05-06, (383)346-34-56, (383)223-55-44, (383)238-33-10, (383)278-19-57; Омск (3812)94-59-94; Тверь (4822)29-57-00; Ростов-на-Дону (863)271-61-51, (863)292-30-20, (8800)100-01-00; Санкт-Петербург (812)703-45-30

Справочная по Москве: 8(985)643-39-19, (доставка) 8(495)644-48-78
Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный) WWW.LIDERON.RU

Спектр клинического применения: • Аденома простаты • Простатит • Импотенция • Бесплодие • Цистит • Уретрит • Эректильная дисфункция • Нарушение мочеиспускания • Недержание мочи • Геморрой • Трещины заднего прохода • Воспаление придатков • Эрозия шейки матки • Кольпит • Вагинит • Молочница • Мастопатия • Фиброаденома • Миома матки • Климактерический синдром • Нарушение менструального цикла • Бесплодие • Эндометриоз • Кисты яичников • Воспаление придатков • Эрозия шейки матки • Кольпит • Вагинит • Молочница • Мастопатия • Фиброаденома • Миома матки • Климактерический синдром • Нарушение менструального цикла • Бесплодие • Эндометриоз • Кисты яичников

Спектр клинического применения: • Аденома простаты • Простатит • Импотенция • Бесплодие • Цистит • Уретрит • Эректильная дисфункция • Нарушение мочеиспускания • Недержание мочи • Геморрой • Трещины заднего прохода • Воспаление придатков • Эрозия шейки матки • Кольпит • Вагинит • Молочница • Мастопатия • Фиброаденома • Миома матки • Климактерический синдром • Нарушение менструального цикла • Бесплодие • Эндометриоз • Кисты яичников • Воспаление придатков • Эрозия шейки матки • Кольпит • Вагинит • Молочница • Мастопатия • Фиброаденома • Миома матки • Климактерический синдром • Нарушение менструального цикла • Бесплодие • Эндометриоз • Кисты яичников

Спектр клинического применения: • Аденома простаты • Простатит • Импотенция • Бесплодие • Цистит • Уретрит • Эректильная дисфункция • Нарушение мочеиспускания • Недержание мочи • Геморрой • Трещины заднего прохода

Тяжело быть добрым. Постоянно злишься на тех, кто не добрый.

ЛАПША
из писем читателей

Она сказала, что ей двадцать восемь. Я женился и тут узнал, что ей двадцать девять. Судите сами: могу ли я, порядочный человек, жить и строить светлое будущее рядом с обманщицей?
Анатолий, Иркутск

В этом весь Митя: вечером подарит мне дорогущие духи, а утром ими опохмелится.
Полина, Саратовская обл.

Всем другим солдатам по ночам снятся девчонки, а мне почему-то командир роты капитан Анисимов, абсолютно голый...
Игорь, Калининград

Я свою жену никогда не обманывал, наоборот, если что было, то ей рассказывал первой.
Валерий, Ставрополь

Я не знаю, что делать. Он меня как в квартиру вписал, я сразу поняла, что больше не люблю его.
Ирина, Брянск

Ну почему противоударными изготавливают наручные часы? В этих качествах намного больше нуждаются будильники!

РАССКАЗИК

Мужики в курилке. Один говорит: «Почему жен никто никогда не хвалит? Вот моя, например, покладистая, слова грубого не скажет, еду готовит, стирает, в магазин ходит, футбол мне смотреть не мешает. Ну и всякие другие исключительно положительные качества...» — «Счастливчик! Где такую нашел?» — «А? Что? Да это я сон рассказываю».

Задачки от «НГ»

ХВАТИТ СПАТЬ!

Лена носит презерватив и булавку в разных кармашках сумочки, а Таня — в одном кармашке.
Вопрос: кто, Лена или Таня, вчера внес 300 тысяч рублей за ипотеку за счет материнского капитала?

***

Николай жмет от груди 250 килограммов, а Сергей бегает сметровку за 10 секунд.
Вопрос: во сколько раз Сергея чаще били в детстве?

***

Миша спит с Олей 2 года, а Оля все еще девственница.
Вопрос: как бы так тактично намекнуть этому ослу, что харэ уже спать?!

***

Алексей занимается сексом 4 раза в месяц, а его жена Оксана — 8 раз в месяц.
Вопрос: сколько раз в месяц Алексей работает в ночную смену?

***

Антон носит ботинки 34-го размера, его младший брат Василий, который донашивает за Антоном обувь, — 40-го.
Вопрос: сколько еще лет Василий будет терпеть это унижение?

Водитель белого «exus»

РАССКАЗИК

Магазин цифровой техники. Продавщица: «Чем могу вам помочь?» — «Девушка, мне нужен 8-й айфон» — «Постойте, но ведь только 5-й появился?!» — «Это у вас пятый, а моя жена уже седьмой потеряла».

Ну, погоди!

Наперсточник

ВЕСЬ САЛОН СОДРОГНУЛСЯ — МУЖИК РИНУЛСЯ К ОТКРЫТОЙ СРЕДНЕЙ ДВЕРИ...

В розовые времена моего детства к нам в город завезли партию новеньких «Икарусов», длинных-предлинных, с тремя дверями и при них с красивыми красными кнопками: не нажмешь — не откроешь. Несчастные пассажиры овладели этим чудом техники не сразу. Просто наши венгерские братья отгрузили автобусы, в которых часть кнопок не работала, а другая часть работала не всегда. И запомнился мне тогда огромный, широченный мужик, не сумевший выйти из своей средней двери. В последний момент он сообразил, что из задней пассажиры еще выходят. Как он рванул! Переполненный салон оказался не помехой. Последнего потревоженного пассажира просто вышибло наружу из задней двери под его напором. Но в этот момент дверь, увы, закрылась. Автобус понесся дальше, а мужик терпеливо стал ждать следующей остановки у задней двери.

На следующей остановке средняя дверь открылась хорошо, а вот задняя... Весь салон грохнул от смеха и тут же содрогнулся — мужик ринулся обратно к открытой средней двери. В этот раз он завяз на дальних подступах.

Когда автобус снова тронулся, оставшийся внутри мужик заорал так, чтобы водитель через весь салон его хорошо услышал. Спустя столько лет этот вопль я помню дословно:

— Я те рога щас поотшибаю! Иду к тебе, наперсточник фигов!!!

Владимир Л., Ростов-на-Дону

Тьфу-ты ну-ты!

Высокая миссия

Василий Хрулев пришел домой довольный. Он весь светился изнутри, и его жену Машу это очень озадачило. Уже год, как муж не работал и не очень-то к этому стремился.

— Вася! У тебя что-то случилось? Ты весь такой радостный! Ты работу нашел?

— Да не-е-е... Я на лекции был!

— На какой еще лекции? — Маша очень удивилась.

— О личности, о судьбе, о месте мужины в социуме... — задумчиво ответил Василий.

— Ну и где же у мужчины место в этом социуме?

— Понимаешь, Маша! У мужчины по жизни совсем другое предназначение, чем мы все думали! Высокое! — Василий поднял палец вверх.

— В смысле высокой зарплаты? — хмыкнула Маша.

— У тебя в голове только бабки, а тут человечество спасать нужно! Ты хоть в курсе, что все человечество катится в пропасть?

— Это в каком смысле? — удивилась Маша.

— Как в каком?! Ты хоть в курсе, что идет всемирная стерилизация населения? Ты посмотри, сколько вокруг «голубых» и «розовых»! А Земле нужно полноценное население. А нормальных мужиков раз-два и обчелся! Поэтому нам, нормальным мужикам, нужно не только беречь свой генофонд, но и усиленно распространять! Да-а-а...

— СКОЛЬКО ВОКРУГ «ГОЛУБЫХ» И «РОЗОВЫХ»! А НОРМАЛЬНЫХ МУЖИКОВ РАЗ-ДВА И ОБЧЕЛСЯ!

— Ты что, решил свой генофонд распространять? И где? И сколько за это тебе будут платить?

— Опять?! Эта миссия... безвозмездная и высокая! Ты хоть основную формулу для млекопитающих знаешь? Нет! Вот! А я уже знаю! Слушай! Самка есть носитель количества будущего поколения и борец за его качество, а самец есть носитель качества будущего поколения и борец за его количество! Вот!

— Что ты этим хочешь сказать? — Маша прищурила глаз.

— Увеличивать свое потомство — это великая миссия мужчин, а заниматься его воспитанием — это прерогатива женщин.

— Не поняла! — Маша сделала лицо как у тещи, поставила руки в боки и повторила: — Ты что этим хочешь сказать? Даже и думать мне не смей!

— Думать об этом уже некогда! Я же тебе говорю: спасать человечество надо! Работать надо... в этом направлении.

— Понятно! — Маша посуровела лицом и проговорила: — А ты уверен, что твой генофонд представляет интерес для всего человечества? Размножишь незнамо кого, человечество увидит — упадет в глубокий обморок!

— Никуда оно не упадет! — Василий гордо посмотрел на Машу, хмыкнул и пошел к дивану. — Мне за свой генофонд не стыдно! Вон какие пацаны подрастают! Любо-дорого посмотреть! Настоящие мужики! Все трое! Будем и дальше трудиться в этом направлении на благо страны!

Маша тоже хмыкнула, ничего не сказала и пошла на кухню. Там она подошла к окну и стала смотреть, как ее мальчики играют во дворе в хоккей.

«Ну да, — подумала Маша, — если бы я ждала и надеялась только на твой генофонд, бегали бы сейчас по двору три сопливые и кривоногие девчонки в очках, а может быть, даже и нет...»

Нина Еперина

Знаете ли вы, что...

● Цель длительного хождения женщины с мужиком по магазину — довести его до такого состояния, чтобы он был готов купить что угодно за любую цену, лишь бы это закончилось.

● Отношения — это когда он перед каждой встречей чистит зубы. А вот когда он сожрет тарелку борща с чесночком и лезет к тебе целоваться — это уже семейная жизнь.

Дизайнеры из Британии Марианна Фентич и Доминик Янг из обычной пары обуви создали «зубастые» туфли в прямом смысле слова. Они заменили резиновую подошву на 1050 зубов. При этом художники уточняют, что это всего-навсего протезы. Для дополнительного эффекта вместе с белыми зубами были использованы и золотые.

РАССКАЗИК

Одна соседка — другой: «Я решила развестись с мужем». — «А в чем причина?» — «Понимаешь, он у меня математик. Поэтому мне все приходится ему доказывать. Я не могу ему просто сказать: «Вымой посуду». Мне приходится выговаривать целую тираду: «Дорогой, вымой посуду. Я ее вымыть не могу, так как занята другими делами. А если посуду не вымыть сейчас, то остатки еды засохнут и отмыть ее потом будет сложно и долго». — «Да-а, мой муж тоже в душе математик...»

Жениться Мишка обещал!

Завсегда на фотке в нем
Даже ангел — черт мордастый.
Догадались, речь о чем?
Ну конечно, это...

Познакомилась с Егором
Я на демонстрации.
В браке будем жить мы скоро,
В среду...

На уроке Ниагарой
Речи льет учитель старый.
Ошарашил всех ребят
Тот словесный...

Спрашивал Наталью я:
«Что исчезла талия?»
«Поздновато вспомнил, Петя,
Что случиться могут...»

Стойко выле-чить пытаясь
У жены ее мигрень,
Приходить домой стараюсь
Я хотя б не каждый...

Сгрифмовал про слуг народных
Я произведение.
Но к печати непригодно
То...

Вернул кредит.
Жить стало проще,
Хоть ноют все ж жена и...

Родила телят Пеструха.
Я от радости под мухой,
Потому что их родитель —
Лучший бык...

У французов, говорят,
Не рубили виноград.
Оттого Ален Делон
И не пил...

На прием к ядреной фене
Всех послал чиновник-вор:
В Олимпийскую деревню
Он включил и личный...

Крашусь, ма-жусь, одеваюсь,
На свиданье собираюсь.
Предложил жених мой Марк
Погулять поехать в...

Зять банкноты всюду ищет
И монетке ржавой рад.
Нет, не бомж он и не нищий,
А фанатик...

В кабаке сидит народ,
День и ночь гудит толпа.
Вот куда не зарастет
Век народная...

На нудистский пляж взираю
Сквозь дыру в заборе я:
Чем-то очень привлекает
Эта...

Осрамившись на турнире,
Поступил спортсмен хитро:
В лавку разных сувениров
Все ж толкнул свое...

Из веревки сеть вязал.
Но не ловится сазан.
Маху дал, как видно, я:
Крупновата...

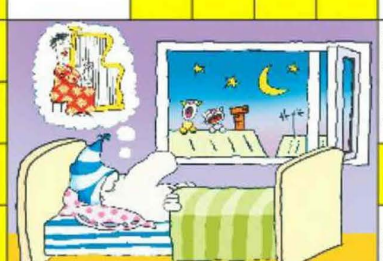
Карлсон занялся извозом:
Возит емкости с навозом.
Но, как лайнер настоящий,
Прицепил он черный...

Взялись трубы нам менять
В отопительный сезон.
В ЖЭК собрался я опять,
Чтоб узнать: какой...

Рыба много обещала.
Только в воду лишь попала,
Обманула парня щука.
Это вам, друзья...

До заката мы вчера
На реке прождали клев,
Но на ужин у костра
Есть пришлось домашний...

Похудеть полезно мне.
Буду строить хлев куме.
Возводил пока навес,
Ощутимо сбросил...



Ну никакого равноправия! Если выглядывают женские трусики из брюк — это эротично, а если мужские из незастегнутой ширинки — то это неприлично!

Как подружку соблазнить?
На природу пригласить!
«В лес пойдем скорее, Вика,
Уж поспела...»

Донести хочу вам, люди,
То, что знаю я давно:
Нас частенько, братцы, губят
Бабы, карты и...

Дробно плавает моя
Многодетная семья.
Коль нырнем ватагой всей,
Разом выплеснем...

Познакомился с девицей,
А пока мы ели пиццу,
Из кармана эта стерва
Утащила двадцать...

Волчьи в фауне порядки:
Правит хищник, паразит.
У больных животных взятки
Вымогает...

Две блохи бредут домой.
Говорит одна другой:
«Вон собаку попроси,
И доедем на...»

На контрольную работу
Я мобильник свой пронес.
Не боюсь теперь зачета.
Задавайте ваш...

Нынче я влюб-ленный в Ленку
И огласки не боюсь.
После имени на стенке
Сам рисую жирный...

Обещал же-ниться Мишка.
Обманулась снова.
Я доверчивая слишком,
Верю всем на...

В Пизе башен-ный изъян —
Грех поддатых молдаван.
Только трезвым можно смело
За любое браться...

Дочь за почтою бежит,
В ящик лезет прытко:
«Может, в ящике лежит
От дружка...»

Как-то летом от удара
Довелось лечиться.
Снится мне теперь в кошмарах
Сельская...

Я рыбешки наловил
И искусно закоптил.
Тешит нёбо и язык
Из сомятинки...

Я, поправиться желая,
Ем и сало, и попкорн.
Но по-прежнему худая.
Не в коня, как видно...

К нам Медведев приезжал.
Всех мздоимцев сосчитал
И в тюрьму отправил он.
Это был, конечно...

Говорю подружке Свете:
«Сколько можно есть конфеты!
Ты ж фигурою уже
Очень сходная с...»

Комары давно б снискали
Всенародную любовь,
Если б истово сосали
Жир из тела, а не...

Я без жены худею
от тоски,
И превратились в валенки...

Коля наш, пошляк и хам,
Вдруг запел: «лямур, тужур».
Ясно все: шер-ше ля фам.
Подстрелил его...

Мы с подругою домой
Шли дорожкою прямой.
Привела тропинка в лес.
Видно, нас попутал...

Мы решили голодать
И еды не покупать.
Я, увы, сорвался первым
И пошел вскрывать...

Любит теща (вот напасть!)
От души покушать всласть.
Нынче старую козу
Будем потчевать...

Накатили грамм по триста
И подрались вдруг артисты.
Полем боя стала сцена.
Не театр, а...

Дрессировщик спал в кровати.
В дом к нему проникли тати.
Незадачливых воров
Вмиг прогнал тигриный...

На сельском рынке изобилье!
Взять петуха или будильник?
Будильник точен и не глуп,
Но из него не сваришь...

В море бабушка резвилась.
В ногу щупальце вцепилось.
Ту почти хватил удар.
Пошутил слегка...

Как мне тещу укротить?
Может, в зомби превратить?
Решено: теперь я буду
Изучать секреты...

Как-то были мы в Майами.
Неважняк у них с харчами:
Там под водочку для нас
Предложили...

Умных, девки, опасайтесь,
В вундеркиндов не влюбляй-тесь.
Знаменитый «Парфюмер» —
Злого гения...

Гороскоп с 12 по 25 декабря

Разглядите в руках судьбы счастливый лотерейный билет!

ОВЕН Будет везти во всем, что касается денег. Причем они придут легко и осядут в вашем кармане надолго. Только не откладывайте их, а купите вещь, на которую давно положили глаз. Так что самое время прогуляться по магазинам! О здоровье. Не торопитесь глотать таблетки, если запершит в горле. Снимите с лимона цедру и пожуйте ее. После этого не ешьте и не пейте в течение часа. А чтобы не жаловаться на боль в позвоночнике, делайте хотя бы самую простую гимнастику.

ТЕЛЕЦ Присмотритесь внимательно к людям, с которыми вас сведет судьба. Велика вероятность встретить человека, который станет вам другом и товарищем на долгие годы и всегда подставит свое крепкое плечо. Если сейчас все в жизни вам дается тяжело, нарисуйте на бумаге птицу счастья, как вы себе ее представляете, и повесьте рисунок на самом видном месте. Вскоре ваши дела пойдут на лад.

БЛИЗНЕЦЫ В вашу жизнь вернутся люди из прошлого, полузабытые знакомые. Но они вряд ли принесут положительные эмоции. Успокаивает то, что любые опасности вы будете чувствовать кожей. Голова будет самым слабым местом. Научитесь очищаться от посторонних мыслей: хотя бы на 20 минут отключайте голову, слушая приятную для слуха музыку.

РАК Вам кажется, что на горизонте показались «алые паруса»? Будьте начеку: на корабле «черный пиратский флаг». Быть в тонусе помогут прежде всего спокойная дружеская обстановка и регулярное питание. Но чтобы ваша жизнь не превратилась в настоящий ад, да еще накануне новогодних праздников, постарайтесь не есть те продукты, которые вызывают метеоризм. На всякий случай заваривайте в термосе ромашку и принимайте настой за час до еды утром и вечером не меньше 20 дней.

Против вздутия живота 3 ст. ложки цветков ромашки аптечной заварите в термосе 500 мл кипятка и настаивайте 3-4 часа. Пейте по 200 мл за 1,5 часа до еды 2 раза в сутки. Курс лечения — 3 недели.

ЛЕВ Из искры резко сказанного может вспыхнуть пламя серьезного конфликта. Так что будьте осторожны со словами. Чтобы себя взбодрить, пропустите через мясорубку репчатый лук, свеклу, морковь и лимон с кожурой — всего поровну. Добавьте по 80 г подсолнечного или оливкового масла, меда и сахара. Тщательно размешайте и поставьте в холодильник. Съедайте по 2 ст. ложки утром натощак.

ДЕВА Не будьте слишком доверчивы — кто-то из близких или знакомых мастерски старается украсить ваши уши тоннами макарон. И еще: пора приводить в порядок нервы. Для начала высыпайтесь! В кровати проводите минимум 9 часов. Включайте телевизор только для интересных программ, а в остальное время пусть в доме звучит классическая музыка. Она успокаивает сердечный ритм и дыхание. Так что Моцарт вам в помощь!

ВЕСЫ Это ваши дни, поэтому общайтесь, встречайтесь с друзьями — никакого затворничества. Ждите приятных сюрпризов и перемен! Научитесь воспринимать все неудачи и промахи как естественную часть жизни, не отчаивайтесь. Отрицательные эмоции расшатывают нервную систему и снижают иммунитет. Ну а положительные — наоборот. Помните: все, что ни делается, — к лучшему!

СКОРПИОН Рассчитывайте свои силы. Иначе можете перерасходовать энергию, причем как физическую, так и нервную. Можете легко стать жертвой непреднамеренного сглаза, так что не вступайте в разговоры и тем более споры с незнакомыми людьми. Еще более опасны собственные плохие мысли. Гоните их прочь, никому не завидуйте и не желайте зла.

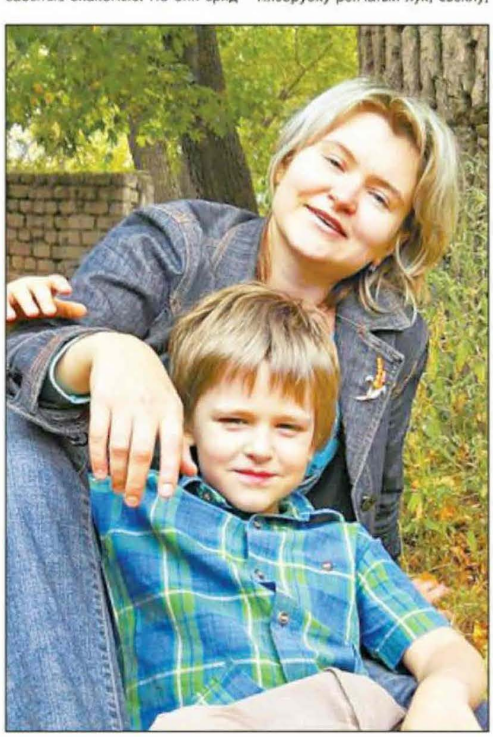
СТРЕЛЕЦ Советуем воздержаться от дальних поездок. Слишком много сложностей возникнет в пути, а попутчики окажутся ненадежными. Но если все-таки необходимо отправиться в путь, положите в чемодан или сумку веточку вербы — она оградит вас от зла. Болеть вам в декабре или работать — решайте сами. Но советуем отлежаться при первых же симптомах простуды. Если думаете, что постельный режим вам не нужен, пеняйте на себя.

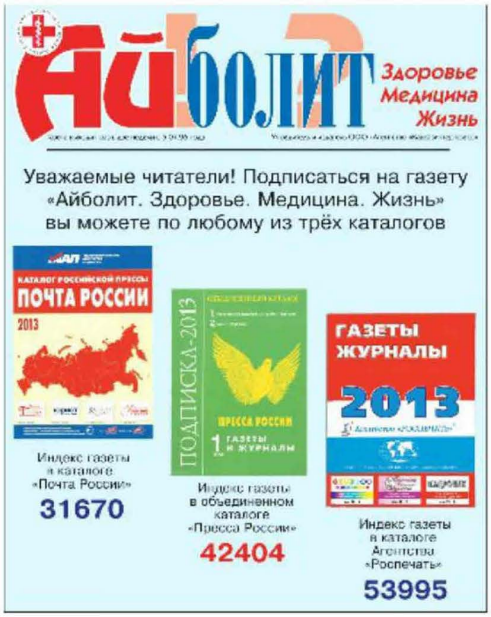
Замучил кашель? Черную редьку натрите на терке, залейте 0,5 л водки, закройте крышкой и настаивайте сутки. Процедите, отожмите, принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

КОЗЕРОГ Найдите время для простых удовольствий. Ритм жизни диктует свои правила, а вам порой не хватает времени на то, чтобы остановиться, передохнуть и просто оглядеться по сторонам. Почитайте книги, посмотрите любимый фильм. Ешьте больше бананов, сыра и хурмы: эти продукты увеличивают количество гормона радости — серотонина. И не только они одни! В обед полезно умять курочку, салатик с капустой, супчик с грибочками, кусочек рыбки, — и серотонин буквально попрет из вас.

ВОДОЛЕЙ Ищите плюсы в минусах. Старайтесь во всем происходящем находить положительные стороны. Со временем это войдет в привычку, и вы будете удивлены, как легко на самом деле стало жить. Ну а вашей не совсем здоровой спине не даст разболеться обыкновенная пластиковая бутылка. Берете пустую бутылку за горлышко и 15 минут изо всей силы, но с любовью бьете себя по спине. Сеансов можно делать сколько угодно и когда угодно.

РЫБЫ Ваша задача — разглядеть в руках судьбы счастливый лотерейный билет, а в том, что она вам его предоставит, можете не сомневаться. Смело идите навстречу новому. Думаем, вам не помешает несколько «сердечных» советов. Приучите себя перед сном нюхать валерьяну. Но вдыхайте неглубоко! А когда «душа в теле мечется» и весь мир вас «не любит», помогут ванны с отваром валерьяны (500 г на ванну) по 10-15 минут. Они регулируют пульс и понижают артериальное давление.





Домашние хитрости

УДАЛИТЬ черные полосы на деревянном полу или линолеуме можно, протерев их не новым, но чистым теннисным мячиком.

КАФЕЛЬ будет блестеть как новый, если мыть его специальным хвойным шампунем. В стакан хвойного отвара добавьте по 2 ст. ложки соды, мыльной стружки и соли, нагрейте на водяной бане, помешивая. На маленькое ведро нужно 3 ст. ложки такого шампуня.

ДРОЖЖИ отлично отбеливают белье и, в отличие от хлорки, не портят ткань. Во время стирки засыпьте в отсек для порошка пакетик сухих дрожжей — и белье станет белоснежным.

РЖАВЧИНУ можно смыть, не применяя специальных химических средств. Всыпьте 1/2 ст. ложки соли в стакан уксуса, размешайте и нагрейте на огне. Закройте слив и вылейте на ржавое пятно горячий раствор. Через 15 минут откройте пробку — вместе с жидкостью уйдет и ржавчина.

ВО время работы пылесоса в комнате часто появляется запах пыли. Избавиться от него не так-то просто. Перед началом работы бросьте в пылесборник ложку свежемолотого кофе, корицы, ванили или любого другого приятно пахнущего вещества — и комната наполнится вкусным ароматом.

РАСТРЕПАННЫЕ шнурки сложно зашнуровать, да и обувь с ними выглядит неопрятно. Исправить ситуацию можно с помощью бесцветного лака для ногтей. Обрежьте концы шнурков и окуните в лак. Когда он высохнет, шнурки будут как новые.

ВАЗЫ и стаканы с узким горлышком легко можно почистить! В вазочку налейте воды, добавьте средство для посуды, мелко порвите бумагу. Смесь оставьте на некоторое время, потом хорошо потрясите и сполосните. Вместо бумаги можно использовать мелкую яичную скорлупу.

В следующем номере читайте:

✓ **Ищем причину**
ПОЯВИЛИСЬ ЯЗВОЧКИ ВО РТУ.

✓ **В сочетании с другими недугами**
ПСОРИАЗ, НО НЕ СОВСЕМ ОБЫЧНЫЙ.

✓ **Не упусти время**
ЧЕМ ОПАСНА ГРЫЖА ПИЩЕВОДА.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-58-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@ayblit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Тираж 196896 экз. Заказ 1231. Объем 6 п. л. Дата выхода в свет 12.12.2012 г. По графику 14.00. Подписано в печать 11.12.2012 г. в 13.30. По графику 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечили: ТОО «Кругозор» (г. Алматы), ООО «АПТИ «Сибирь» (г. Новосибирск)
Общий тираж 312115 экз.
16+